يونية ١٩٦١
الثمن ٦٠ مليما
المختار
من
ريدرز دايجست

المختار

من
ريدرز دايجست
فى كل مقالة فائدة دائمة

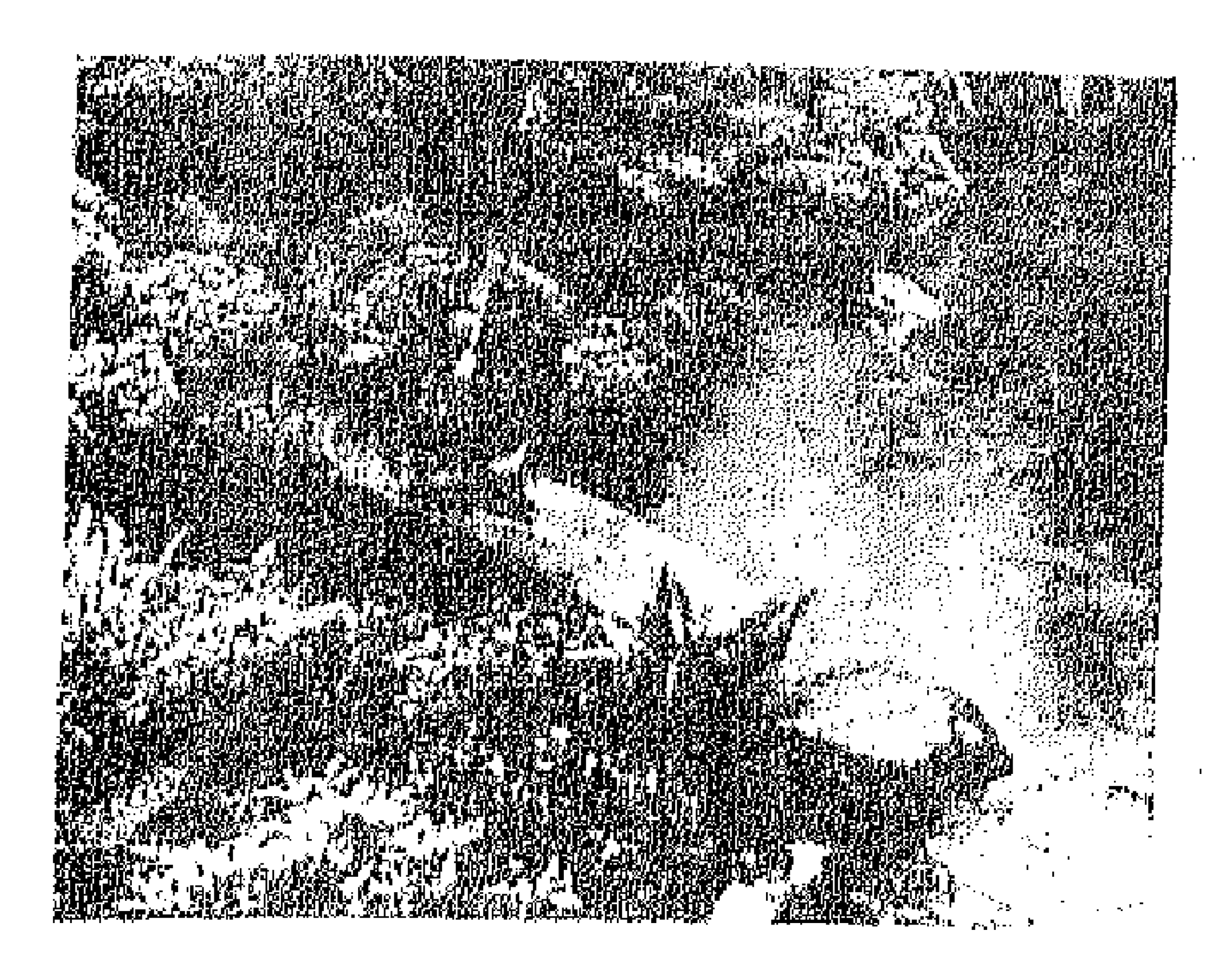
AL MUKHTAR
June 1961

تصدره
مؤسسة أخبار اليوم
شارع الصحافة ـ القاهرة

بترخيص خاص من ريدرز دايجست
تصدر فى أمريكا والهند واليابان وسويسرا والسويد واستراليا وانجلترا وكندا والدنمارك وفنلندا وفرنسا وألمانيا وايطاليا وكوريا والنرويج والبرتغال واسبانيا وبلاد أمريكا اللاتينية وليبريا

رئيس التحرير : محمد زكى عبد القادر
المدير العام : السيد ابو النجا
الاعلانات :
شركة اعلانات الاخبار ـ شارع الصحافة القاهرة تليفون ٧٧٨٦٠
الاشتراكات :
الجمهورية العربية المتحدة والسودان وباقى دول اتحاد البريد العربى ٦٠ قرشا مصريا عن سنة .
فى باقى بلاد العالم عن سنة ٨٠ قرشا مصريا ـ أو ما يعادلها من العملة الاجنبية .
تسدد القيمة نقدا أو بموجب شيك أوحوالة بريدية اومصرفية علىاحد بنوك القاهرة لامر :
شركة توزيع الاخبار
٧ شارع الصحافة ـ القاهرة ـ تليفون ٧٩٧٤٤

ريدرز دايجست
بليزانت فيل . نيويورك
صدرت فى عام ١٩٢٢
صاحبا المجلة ورئيسا تحريرها :
د . ويت ولاس . ليلى اتشسون ولاس
مدير الطبعات العالمية : باركل اتشيسون



صورة الغلاف
حديقة ساحرة
فى احد الفنادق اليابانية
بمدينة كيوتو

***

فى اعماقك سر نجاحك

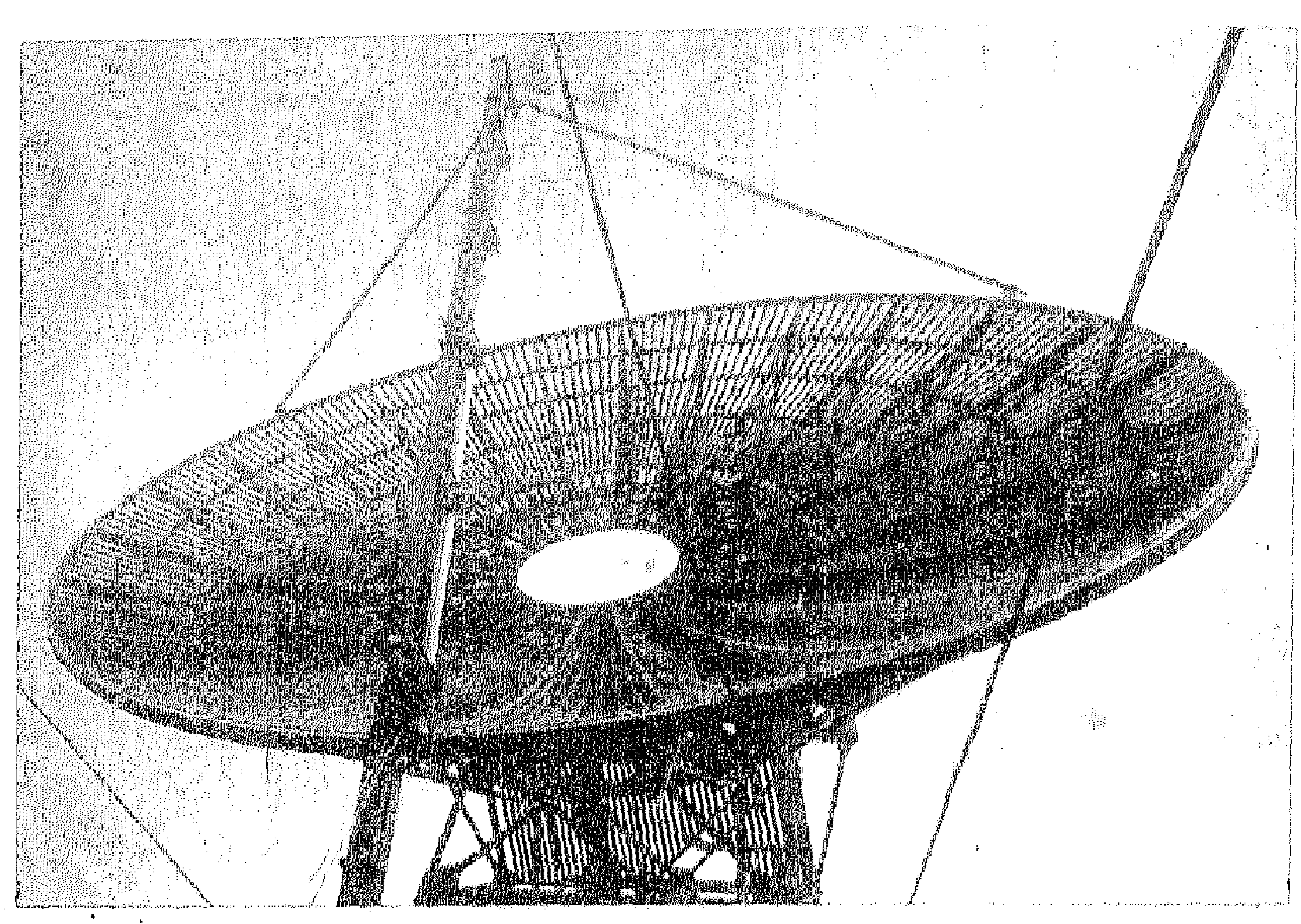
ان الصورة الذاتية التى ترسمها لنفسك فى مخيلتك تلعب دورا هاما فى تكييف حياتك ورسم مستقبلك ، فهى التى تدفعك الى طريق النجاح ، او تتجه بك نحو الفشل ... وفى استطاعتك ان تختار لنفسك الصورة التى تمهد لك السبيل لتحقيق آمالك وتجعلك قادرا علىاستغلال كل طاقاتك، ففى اعماقك سر نجاحك ، وفى يدك وحدك يكمن مستقبلك ...

وفى كتاب الشهر الذى يحويه العدد القادم من « المختار » يحدثك واحد من مشاهير جراحى التجميل الذين درسوا النفس البشرية وتعمقوا فى اغوارها عن افضل طريق لاكتشاف سبل النجاح .

اقرأ هذا الموضوع الشائق
فى عدد يوليو ١٩٦١
من مجلتك المفضلة
(المختار)



حازت
الإعجاب
في جميع أنحاء العالم !
رومر
الساعة السويسرية
ذات الإسم العريق !
ROAMER
وانت أيضا تستحق ساعة

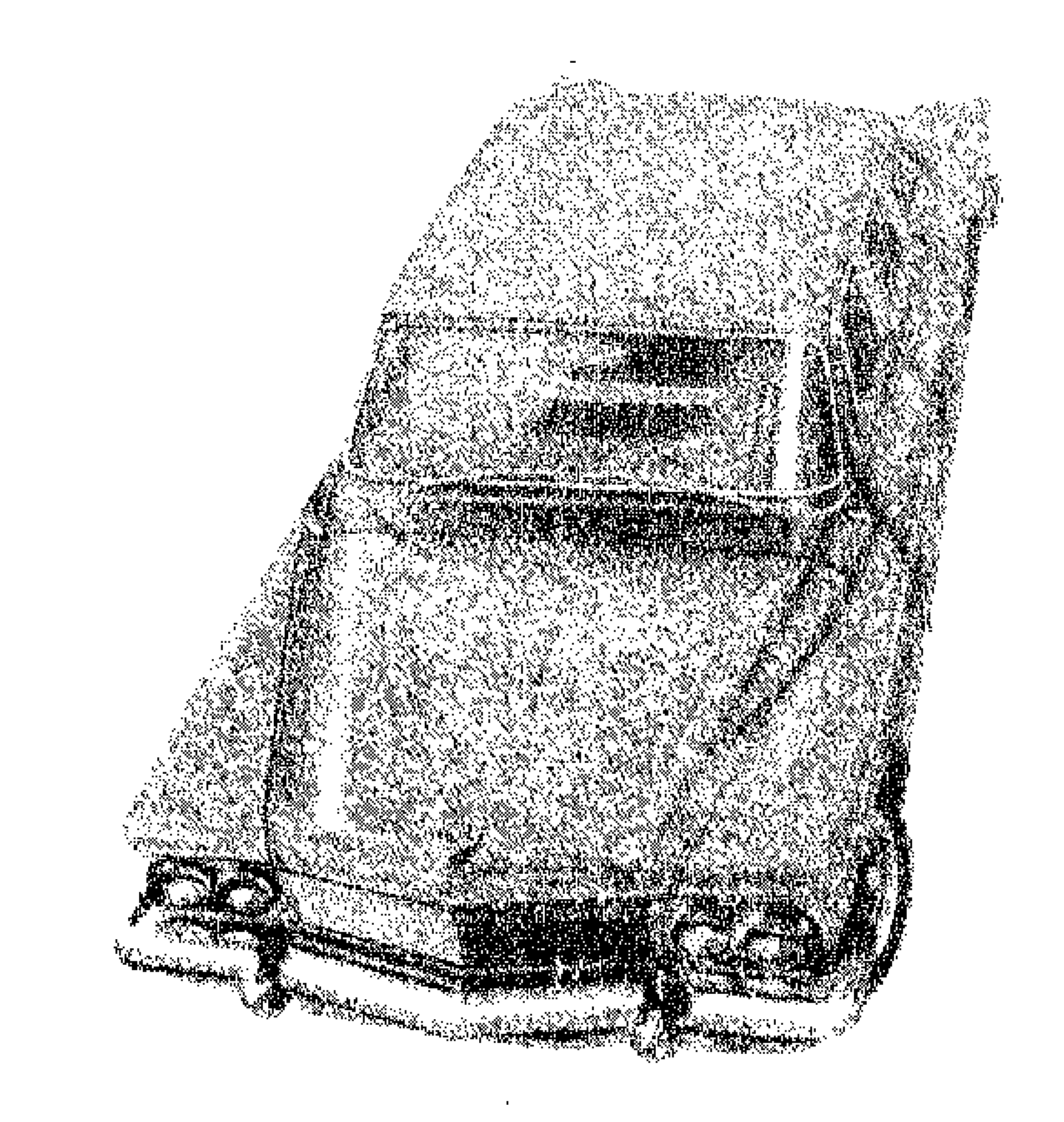


هدف هندسة وسائل الاتصال التى تنتجها شركة نيبون الكهربائية

ان لمهندسى شركة نيبون الكهربائية مهمة واحده : اعداد وسيلة لنقل المعلومات من نقطة لاخرى ، على شرط ان يكون هذا النقل سريعا ، موثوقا به ، اقتصاديا
ونظم الاتصالات التى تنتجها شركة نيبون الكهربائية تفعل ذلك بنقل الصورة والصوت والرسم . فهى ترسل كلمات الرجل وافكاره عبر المحيطات ، الى المدينة المجاورة ، او الى العمارتين الموجودتين عند نهاية الشارع ، فقد اسرعت بنقل المعلومات على موجات الراديو ، او بالاسلاك المجمعة ، او الاسلاك المفردة
فاذا كانت مشكلتك خاصة بنقل المعلومات ، فاننا ندعوك لمشاهدة ما تستطيع شركة نيبون الكهربائية ان تقدمه لك من اجهزة الراديو والتليفزيون ووسائل الاتصال اللاسلكى -HF SHF -UHF -VHF ، واجهزة النقل التلغرافى متعددة الفروع ، ولوحات التليفون ، وكلها من صنع

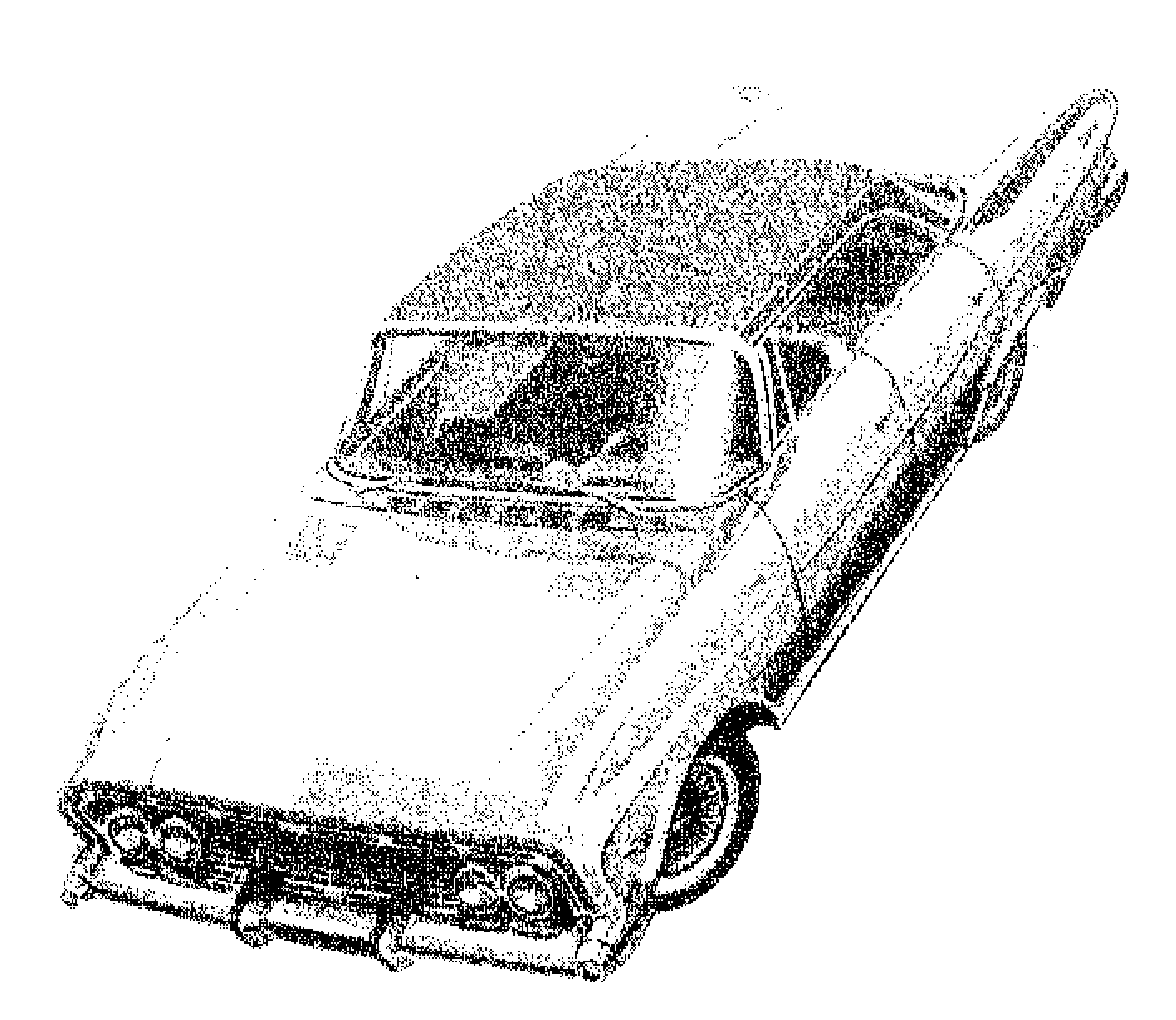
NEC **Nippon Electric Co., Ltd.** Tokyo, Japan

نظم اتصالات / اجهزة الكترونية



هل
تريد الحجـ
دودج دارت ١٩٦١ أ

سيارتك الجديدة .. اتريدها كاملة الحجم ؟ اذن شاهد دارت ١٩٦١ ... انهما هذا العام اجمل منها في اى وقت مضى ، بخطوط هيكلها الجديدة تماما ، وبالوانها الاكثر جمالا ومساحتها الداخلية التى تستوعب الاسرة كلها ...



أم المتانة ؟
ـم الكامل
و لانسر الجديدة تماما ؟

هل تريد المتانة ؟ اذن عليك بسيارة لانسر ... التى تمتاز بمتانة جديدة لاتبارى ... لقد تجمع فيها كل شيء .. الراحة .. الطراز .. سهولة ولفها للانتظار .. الاقتصاد .. كل شيء !

منتجات جميلة فى كرايزلر انترناشيونال . ش . م

....فى قربة مقطوعة

النفخ فى البوق المسدود كالنفخ فى قربة مقطوعة
كلاهما لا يجدى
وعبثاً يذهب جهد عازف البوق فى إخراج النغم ..
ولو قدر لهذا البوق أن ينال من العناية ما يناله محرك السيارة
لأخرج النغم صافياً ، ولحصل العازف منه على أحسن الأداء .
وبالمثل فإن فقد القوة فى محركات السيارات
الذى يحدث نتيجة لتخلف الرواسب المعدنية فى غرفة الاحتراق
سبب الاضطراب فى أجزاء المحرك
وللتغلب على ذلك
قامت معامل شل للبحوث
بإنتاج زيت شل X - 100 متعدد الدرجات الجديد
الذى لا تتخلف عنه أية رواسب معدنية
مما يقلل من فقد القوة بنحو ٥٠ ٪ .
وهذا لا يعنى أن السيارة ستنطلق كالصاروخ بين يوم وليلة
بعد استعمالها الزيت الجديد .
فإذا كان محرك السيارة جديداً أو أزيلت من عليه الرواسب
الكربونية ، فقل فقدان القوة
أما إذا كان المحرك قديماً يعانى من تراكم الرواسب
استعاد قوته بالتدريج
ولكن كلا الحالين
سيزيد انطلاق السيارة أو يقلل استهلاك الوقود .
ومنذ الوقت الذى جرت فيه أول سيارة عام ١٨٩٦
سئم أصحاب السيارات من كثرة ما سمعوا من الدعايات
عن زيوت أفضل لسياراتهم
إلا أن خبراء شل للبحوث
يعتمدون زيت شل X-100 متعدد الدرجات
وهم على ثقة من أنه أعظم كشف تحقق فى
صناعة زيوت السيارات فى العشر سنوات الأخيرة .

اعتمد دائماً على

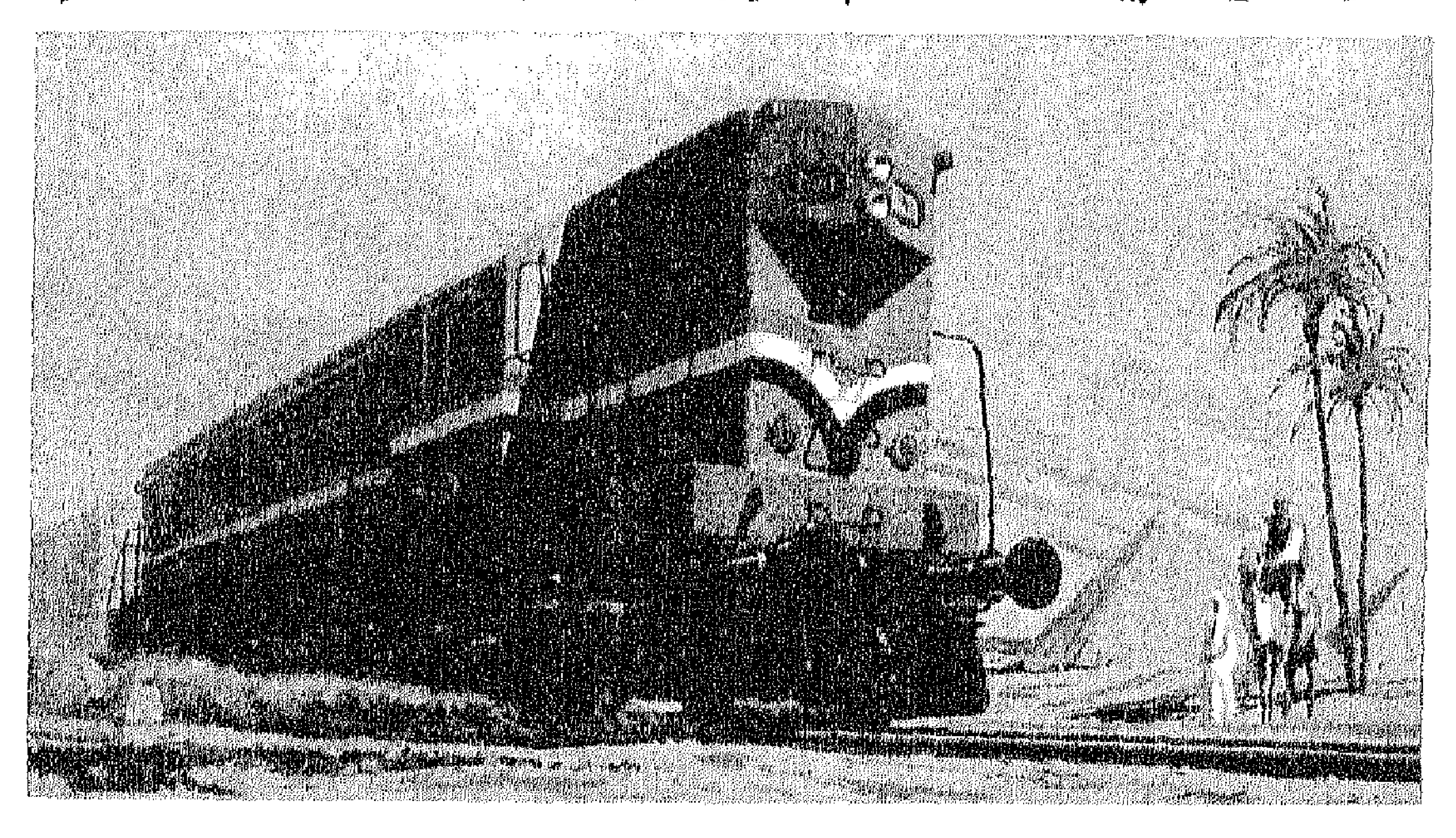




الجمهورية العربية تطلب ١٠٠ اخرى

قاطرات جنرال موتورز

خطوة اخرى كبيرة فى استخدام الديزل على خطوط السكة الحديد المصرية



ان طلب ١٠٠ قاطرة اخرى من قاطرات جنرال موتورز .. (٤٥ وحدة) طراز G 16 و٥٥ وحدة طراز G 12 ... سيجعل مجموع قاطرات الديزل ـ الكهربائية طراز جنرال موتورز التى تملكها السكة الحديد المصرية ٣٢٧ منها ٢٠٦ من انتاج جنرال موتورز و١٢١ من انتاج اتحاد صانعى القاطرات هنشل ـ ويرك التابع لنا

GENERAL MOTORS OVERSEAS OPERATIONS

Division of General Motors Corporation, New York 19, N. Y., U. S. A. Cable Address: Autoexport

Locomotive plants in the U.S.A. and Canada.

Associate builders in Australia, Belgium, Germany, South Africa, Spain and Sweden.

General Motors Subsidiaries, Branches or Representation throughout the world.






تتمتع بلذة التدخين
وأنت مرتاح البال
دخن كنت
المزودة بفلتر ميكرونايت الذي
• يزيل حماوة الدخان
• يلطف طعم السيجارة
• ويجعل نكهة التبغ معتدلة ولذيذة.
20 CLASS A
KENT
CIGARETTES
NEW
KING SIZE
انتاج شركة لوريلارد


MENNEN
SKIN
BRACER
after shave lotion


عندما تتعرض للريح
تجد فكرة جديدة ملائمة
طريقها إلى حياتك تدريجيا
ان مراوح توشيبا الكهربائية
تحدث ثورة هائلة في منزلك
Toshiba


اختاروا الأحسن
اختاروا Nichibo
اكبر شركة لانتاج المنسوجات فى اليابان
اقطان
قطيفة قطن «RUBY STAR»
مخمل قطنى «RUBY STAR»
بوبلين «LION» 901
موسلين ناعم رقيق «CHEMIST» 8181
حرير مغزول
حرير فوجى النقى «SW» 550
خيوط صوف
«ORIONTEX»
حرير صناعى
«DANCING CLOCK»
فينايلون (صناعى)
«MEWLON»
علامة Nichibo
هى الماركة المميزة لمنتجات شركة
DAI NIPPON SPINNING CO. LTD.
Osaka, Japan



"هل تفهم؟"

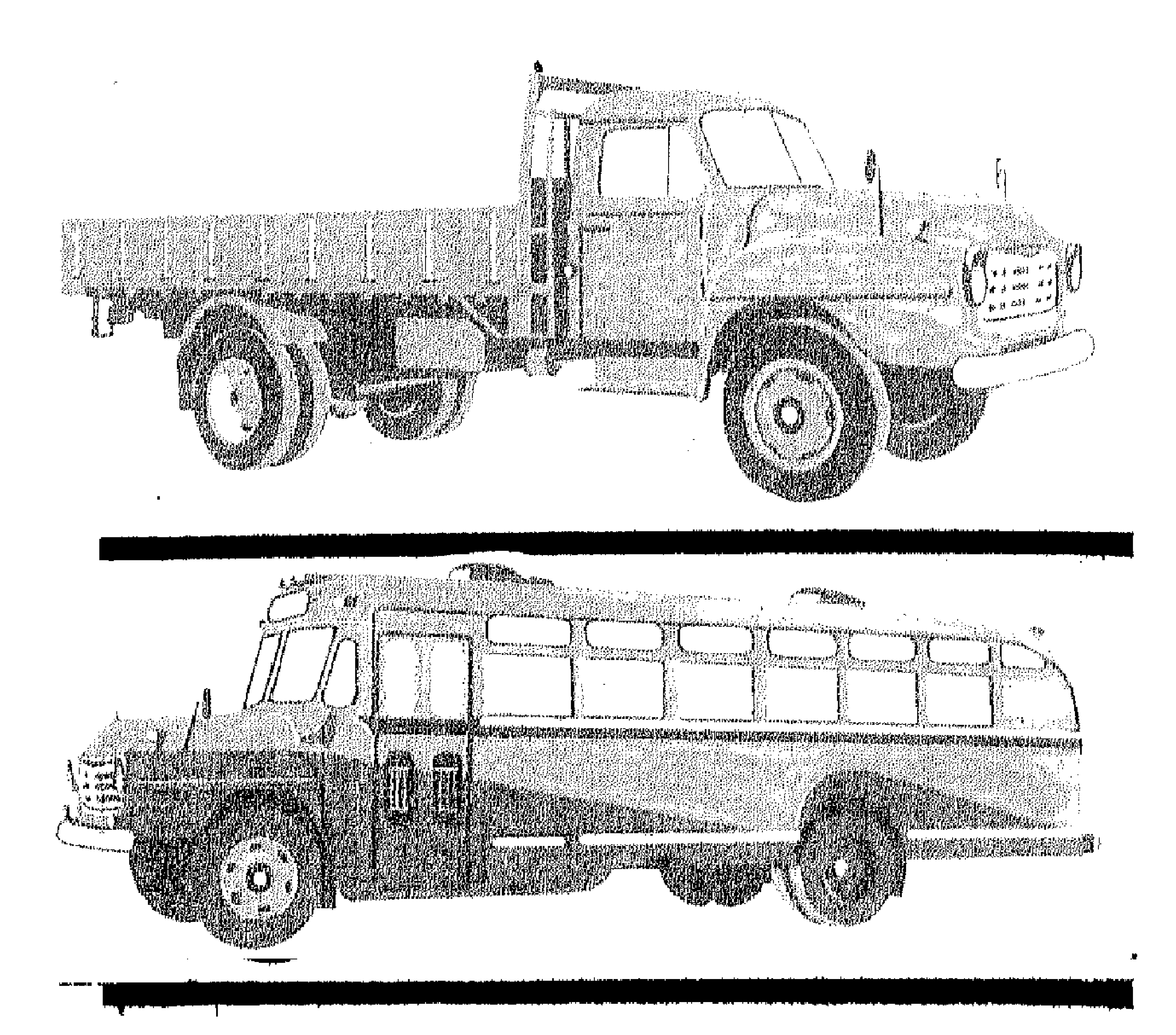
حاول أن تشرح فكرة .. او تصف عمليه .. او تدرس فنا .. وستجد أن الكلمات كثيرا ما تفشل فى حد ذاتها فى نقل المعنى المطلوب

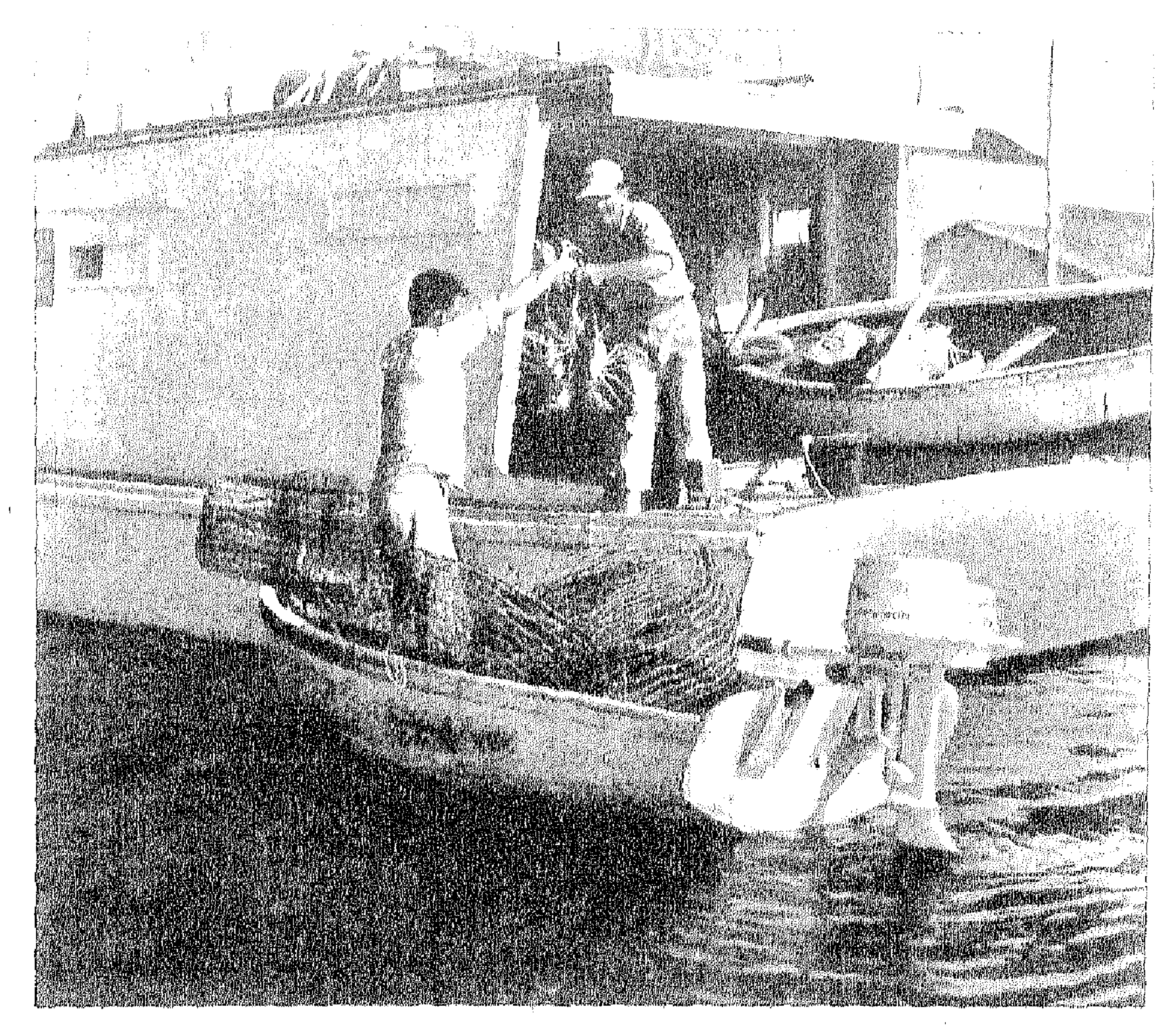
وهذا هو السبب فى أن قدرا كبيرا من التعليم والتدريب اللذين نراهما اليوم .. فى المصانع ، والمدارس ، والمستشفيات والمكاتب .. يجرى بالافلام السينمائيه والفانوس السحرى ، اذ انه ليست هنالك وسيله اخرى أحسن لاضفاء الحياة على احدى المواد والاسراع بالتعليم .

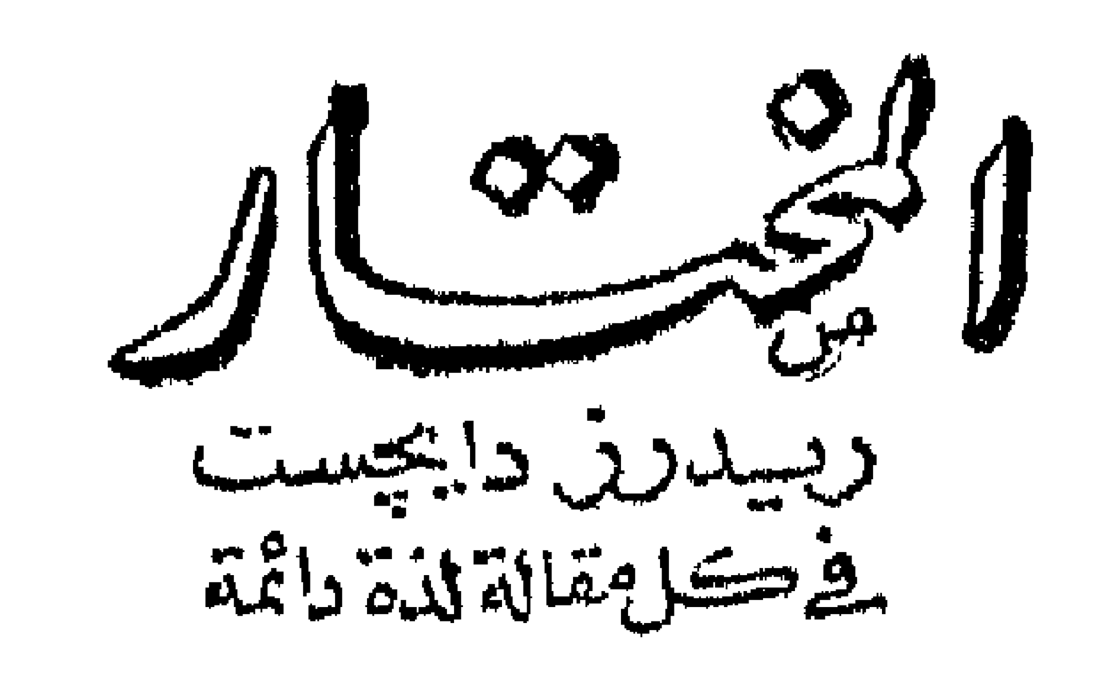
سواء أكنت تعرض الواح فانوس سحرى ، او سينما ناطقة او صامتة ، او تضيف صوتك الى الفيلم السينمائى ، فان كوداك تقدم لك آلة عرض موثوق بها تجعل مهمتك اكثر سهولة

تخدم التقدم الانسانى
عن طريق
التصوير الفوتوغرافى

Kodak







يونيه ١٩٦١ — السنة السادسة

ريدرز دايجست — في كل مقالة لذة دائمة

((هل يستحق غزو الفضاء كل هذه النفقات الباهظة ، في حين أن استغلالها على الارض أكثر فائدة للبشرية ؟ ...))

غزو الفضاء .. هل يستحق كل هذا العناء ؟

كسب الاتحاد السوفيتي الجولة الاولى في سباق الفضاء ، عندما نجح العلماء السوفيت في شهر ابريل من هذا العام في اطلاق رجل الى الفضاء ، ولكن قيمة هذه المغامرة التي تبهر الالباب ، والتي تهدف الى السيطرة النهائية على المجموعة الشمسية لاتزال مثار جدل شديد في الولايات المتحدة ، ويضم أحد معسكري الجدل علماء الفلك والمهندسين والجنرالات ومنتجي الصواريخ ، تسندهم مرافق ضخمة في معامل الابحاث وظمأ لايرتوي للاعتمادات الكبيرة وفي المعسكر الآخر جماعة من العلماء يزداد عددهم ، وقد أصابهم الانزعاج لانهم يعتقدون أن مخاطرات الانسان في الفضاء تدعو الى الهلع ، وان نفقاتها باهظة والفوائد محدودة . ويقول هؤلاء العلماء ان الاقمار الصناعية الخالية من الرجال والمحملة بالاجهزة وسفن الفضاء ، تستطيع ان تقوم بالاعمال الاستكشافية في الفضاء بصورة أفضل وأرخص .

وسواء أكان هؤلاء أم أولئك على حق فان كل كشف جديد في الفضاء يضيف حقا ألوف الملايين من

الدولارات الى ثمن التذكرة التى سيسافر بها الانسان الى القمر . وهناك أمر آخر وهو ان الابحاث الاخيرة تشير الى ان جانبا كبيرا من الفضاء الذى يقع على ارتفاع اكثر من ٨٠٠ كيلو متر تقريبا تتخلله الاشعاعات التى لايستطيع الانسان أن يعيش خلالها من غير ان تحميه مئات الكيلو جرامات من الدروع الواقية بالاضافة الى قدر كبير من الحظ السعيد ، وأول شىء سيصادف رجل الفضاء المسافر الى القمر هو حزام من الاشعاعات معروف باسم حزام « فان الن » يتألف من طبقتين على شكل كعكتين هائلتين من الجزئيات المشحونة بالكهرباء والتى تحيط « بوسط » الكرة الارضية على ارتفاع يتراوح بين ٨٠٠ و ٨٤ الف كيلو متر . ويتخلل هذين الجزأين عدة ثغرات عند قطبى الكرة الارضية . وفى الامكان تجنب بعض أخطار هذه الاشعاعات باطلاق سفينة رجل الفضاء من خلال هذه الثغرات ، ولكن ذلك لن يحل المشكلة كلها .

فقد تبين من دراستين أجريتا اخيرا انه يلزم لحماية رجل واحد ٤٥٠ كيلو جراما من الدروع الواقية على الاقل ، وضعف ذلك لرجلى فضاء . ولما كان اطلاق حمولة قدرها كيلو جرام واحد فى الفضاء يتطلب الآن سفينة مشحونة بالوقود تزن ١٠٠٠ كيلو جرام ، فان حماية رجل الفضاء من الاشعاعات تتطلب اضافة ٥٠٠ طن الى وزن السفينة عند اطلاقها ، وعدد لايحصى من ملايين الدولارات تضاف الى قائمة التكاليف .

وبعد ان يمر رجل الفضاء المتجه الى القمر خلال حزام « فان الن » الاشعاعى ، فانه سيواجه اخطارا أكبر ، ومن هذه الاخطار الرذاذ المتساقط على سفينته من الجزئيات النووية التى تتبع انفجارات الشمس ، والتى تستطيع ان تخترق جدار سفينة الفضاء . وتحدث انفجارات الشمس المتوسطة القوة عدة مرات كل عام ، ولكن بين حين وآخر يقع انفجار جبار ، يولد اشعاعات أقوى مرارا من الشحنة الميتة . وقد حدث مثل هذا الاعصار من الاشعاعات فى مايو ١٩٥٩ . وفى نوفمبر ١٩٦٠ حدثت أعنف عاصفة شمسية شهدها العالم منذ عشرات السنين . وقد قدر أنه يلزم ٢٠ طنا من المعدن لكل رجل فى السفينة لحماية الملاحين والركاب ضد اسوأ آثار هذه الانفجارات ، وهى أخطر بكثير جدا مما نعتقده . وليس

فى استطاعتنا ان نفعل شيئا سوى التنبؤ بالانفجارات الكبيرة وان نأمل خيرا .

وحتى الآن لم يتأكد العلماء بعد من النقطة التى ينهار عندها جسم الانسان وعقله وسط الجو الصناعى الموجود داخل كبسولة الفضاء ، فهناك مثلا انعدام الجاذبية ، وقد ظل الطيارون الامريكيون سنوات عديدة يحلقون بطائراتهم ويهوون بها بطريقة عمودية ليعيشوا فى حالة انعدام الوزن وتتراوح بين ٣٠ أو ٤٠ ثانية . واحس بعضهم بالابتهاج والسرور . وذكر آخرون انهم اصيبوا بعدم القدرة على الحركة أو تحول فى وضع احد اعضاء الجسم ، أو الخوف أو القلق او الهلوسة وعدم القدرة على تقدير الامور فى الفضاء .

وفى احد اختبارات انعدام الوزن الممتدة قضى الكابتن «دوين جريفلاين» سبعة ايام مغمورا فى حوض صغير مملوء بالماء الساخن ، وهو لايرتدى سوى رداء الغوص . وقد قضى فترة التجربة بينما كان الاطباء يسجلون حالته البدنية . واخذ جسمه يضعف يوما بعد يوم . وفقدت عظامه الكالسيوم الموجود بها ، وانخفض ضغط دمه بطريقة تدعو الى القلق ، ولم ينم اكثر من سبع ساعات طوال هذه المحنة . واستنتج العلماء من هذه التجربة ان رجال الفضاء سيكونون فى حالة شديدة من الضعف ولن يستطيعوا أداء الواجبات الرئيسية عند وصولهم الى هدفهم ، اذا لم تتح لهم فرصة أداء بعض التدريبات المنتظمة ، أو اذا لم يتوافر لهم فى السفينة نوع من الجاذبية الصناعية .

وتجرى الآن ابحاث كثيرة حول مشاكل اطعام رجل الفضاء والتخلص من فضلاته . ويقدر العلماء ان رجل الفضاء الواحد سوف يحتاج الى ثلاثة كيلو جرامات من الطعام والماء كل يوم . ولما كانت الرحلة الى المريخ قد تستغرق ٥٢٠ يوما ، وتتطلب طنين من الطعام لكل رجل ، فسوف نصل الى مرحلة فى ملاحة الفضاء نجد عندها أن تكاليف امداد ملاحى سفينة واحدة بالطعام توازى صافى الدخل القومى لاحدى الدول .

ويدرس سلاح الطيران الامريكى وادارة ابحاث الفضاء والملاحة الجوية الامريكية وسائل تخفيض وزن الطعام فى سفينة الفضاء ، وهناك احتمال باستخدام اشعة الشمس لتربية الطحالب المغذية والسريعة

النمو اثنـــاء الرحلة ، وقد تمكنت زوجات العلمـــاء من اعداد حساء وبسكويت وانواع اخرى من الحلوى من هذه الطحالب . ويمكن استخدام هواء الزفير وفضلات رجال الفضاء فى مصنع ضيق لتنمية الطحالب التى ستولد بدورها الاوكسيجين اللازم بكميـــة كافية وكذلك الطعام والمـاء الكافيان لسد أكثر احتياجات ملاحى سفينة الفضاء .

وهنـــاك اقتراح آخر بأن يحدث تجميد سريع لرجال الفضاء ، أو ان يخدروا قبل بدءالرحلةحتىلايحتاجوا الى طعـــام اثنـــاء رحلة طويلة . ويقوم العلمـــاء فى الولايات المتحدة وبريطانيـــا بتجميد كائنات حيـــة صغيرة بطريقةالتجميد السريع لمعرفة احتمالات نجـــاح هـــذه الطريقة فى المستقبل .

وبالرغم من هذه الصعوبات ، فان بعض القادة العسكريين يعتقدون انه من الضرورى ان يصـــل الرجال الى القمـــر اولا بأى ثمن وذلك كجزء من خطط الدفاع . ويحبـــذ الجنرال هومر بوشى بشـــدة انشاء قاعدة صاروخيـــة على ظهر القمر . وهو يقول ان هـــذه القاعدة تستطيع ان تســـيطر على العالم طبقا للميزة الحربيـــة التقليدية لمن يسيطر على « الارض المرتفعة » .

ولكن الدكتـــور « لى دوبريدج » رئيس معهـــــد كاليفورنيا للعلوم التكنولوجيةيقول:ان هذهالخطط لامعنى لها . فلماذا ننقل رأسا هيدروجينيا مسافة ٣٨٥ ألف كيلو متـــر لكى نخزنه فى القمـــر ، ولكى يقطع ٣٨٥ ألف كيلو متر اخرى عنـــد اطلاقه على هدف فى الارض فى حين ان الهـــدف نفسه قد لايبعد عنا أكثر من ١٢٨لاف كيلو متر ؟! . واذا أطلقت قنبلة من القمر فان الرأس الذرى سيستغرق خمسة ايام للوصول الى الارض وربما تكون الحرب قد انتهت حينئذ ! هذا فى الوقت الذى يستطيع فيه صاروخ عابر القارات أن يصـــل الى أى هدف فوق سطح الأرض فى ٢٠ دقيقة .

اما عن الثمن ، فان الدكتـــــور « هربرت يورك » مديرقسم الابحاث والهندســـة بوزارة الدفاع الامريكية يقدر أن نفقات انزال رجل واحـــد على القمر قد تصل الى ٢٦آلافمليون دولار ، كمـــا ان تكاليف انشاء قاعدة فوق سطح القمر قد تصـــل بسهولة الى عشرات الالوف من المـــلايين من الدولارات . ويستشهـــد الكثيرون بالكرامة القومية كسببيضطر امريكا

الى وضع رجل فى الفضاء . ولكن الدكتور « فانيفاربوش » رئيس مكتب الابحاث والتنمية الامريكى أثناء الحرب العالمية الثانية يسخر من هذا الدافع ، ويصف برنامج اطلاق رجل فى الفضاء بأنه نوع من التعجيز المبالغ فى تقدير قيمته . ويقول الدكتور بوش : « اعتقد ان الرجل الهندى الذى يعيش فى جواتيمالا أكثر اهتماما بالحصول على دواء لشفاء طفله المريض من اهتمامه باطلاق رجل فى الفضاء . ولا يوجد شىء يستطيع الانسان أن يفعله فى الفضاء ، ولا يستطيع أن يتمه على الارض بأجهزتنا وبطريقة افضل وأرخص . »

ويمضى الدكتور بوش قائلا : « لنفترض اننا سنتكلف ألف مليون دولار لوضع رجل على سطح القمر ، فان نفس المبلغ يستطيع ان يمول الف مشروع بحث علمى لمدة ٤٠ عاما . اننا فى حاجة الى المزيد من الابحاث الاساسية فى الطبيعة والكيمياء وعلم الحياة .. اننا فى حاجة أيضا الى انهاء الابحاث الخاصة بعلاج مرضى التهاب المفاصل .. ونحن فى حاجة الى معرفة المزيد عن عوامل الوراثة فى الفيروسات .. واننى اعتقد اننا نستطيع انفاق النقود فى وجوه أفضل على الارض بدلا من استخدامها فى اطلاق رجل الى الفضاء » .

ويوافق كثيرون من الخبراء على هذا الرأى . فمنذ ثلاث سنوات ، قدمت اللجنة الاستشارية العلمية للرئيس السابق ايزنهاور والتى تتألف من ١٨ عالما من بينهم الدكاترة هانزبيث وديتليف برونك وجورج كيستياكوفسكى وايزيدور رابى وآخرون من نفس المرتبة .. قدمت تقريرا أشارت فيه الى نفس النقطة التى أثارها الدكتور بوش . ولكن تحذير اللجنة لم يلق أى اهتمام . وأعربت لجنة اخرى برئاسة الدكتور جيروم وايزنر المستشار العلمى للرئيس كنيدى عن شكها الكبير فى الاولوية المعطاة لبرنامج « عطارد » الامريكى ، وهو البرنامج الذى يهدف الى اختبار قدرات الانسان على تحمل السفر فى الفضاء فى مسافات قصيرة نسبيا . وبالرغم من ان اسوأ اهوال الفضاء الخارجى لن يصادفها الرجال الذين يتدربون فى مشروع « عطارد » فانها ستظل موجودة بخطرها والتكاليف الضخمة التى تتطلب التغلب عليها .

ويتطلب تنفيذ برنامج عطارد **الآن** ٥٠٠ مليون دولار وهو اكثر من ضعف

التقـدير الاساسى له ، ويقول الذين ينتقــــدون هذا البرنامج أن رجل الفضاء لن يفعل اكثر من أثبات ما اذا كان سيتحمل النزهة فى الصاروخ أم لا . وبالرغم من جميع هذه التحذيرات ، فان الضغط لتنفيـذ برامج أسرع فى الفضاء اصبح هائلا . وهناك الالوف من العلمـــاء والمهندسين ومئات المقاولين الكبار والصغار ، وعدد كبير من الاستثمارات ومؤسسات العلاقات العامة وعشرات الجامعات لها مصالح مالية مباشرة او غير مباشرة فى ألوف الملايين من الدولارات التى ســوف تنفق من اجل وضع رجال فى الفضاء .

وتجعل الحرب البـاردة من السهل تبرير اى اعتمادات ضخمة بالتذرع بالوطنية والكرامة القومية !

ولا ينكر احــد ان الانسان سوف يتمكن يوما ما من الوصول الى الكواكب بطريقـــة ارخص واكثر أمنا ، ولكن هناك عددا متزايدا من العلماء الذين يقدرون المسئولية والزعماء الوطنيين الذين يحثون الامريكيـين الآن على تنميــــة مواردهم الهائلة على سطح الارض بطريقــــة ناضجة ونافعة والا يقامروا بكل شىء مع خروشــوف فى لعبة « الروليت السوفيتية » .

بقلم هارلاند مانشستر



من يراه ؟

نشرت احـــدى دور الســـــنما بمدينـه « جاسبر » بولاية تنيسى اعلانا عن فلم جديد تعرضــه للنجمـــة الفرنسية بريجيت باردوقالت فيه

الجمعه فلم .... والله خلق المراة « تمثيـــــل بريجيت باردو بالالوان . لانوصى برؤيته للاطفال والمراهقين والكبار .



مستحيل !

فى خلال زيارتى لعنبر النوم فى الكلية التى تتعلم فيها ابنتى ، لاحظت ان فراشها ضيق جداً ، وقلت لها ان اتساعه لايزيد على ٣٠ بوصة ... فقالت فى دهشة :

ـ هذا مستحيل ... لان مقاس اردافى ٣٦ بوصه .

«ان التلعثم والتعثر فى الكلام جزء من الثمن الذى ندفعه للمدنية الحاضرة»

لاتدفع طفلك الى التلعثم

لم يكن جونى بايك قد أتم الثالثة من عمره بعد، حينما قابل والده طبيب الاسرة مصادفة ، وهو فى طريقه الى العمل ذات صباح وقال الاب للطبيب ان جونى قد بدأ يتلعثم فى النطق . وكان جونى يردد الكلمة الواحدة أوالصوت الواحد عند الكلام عدة مرات ، وافترض الاب أن هذا تطور جديد ينذر بالسوء فقرر أن يعالجه . واقترح الطبيب أن يأخذ جونى نفسا عميقا قبل البدء فى الحديث . وحاول جونى أن يبذل أقصى جهده ، ولكن فى خلال ٤٨ ساعة تحول النفس العميق الى لهث بصوت مسموع ، وأصبح جونى عاجزا تقريبا عن الكلام .

ومن حسن حظ جونى انه ذهب الى عيادة النطق بجامعة « أيوا » بعد ذلك فورا . وهكذا تمكنت بالاشتراك مع زملائى هناك من مساعدة جونى . وقد فعلنا ذلك عن طريق طمأنة والديه واعطائهما بعض المعلومات عن الحقائق المتعلقة بالكلام عند الاطفال . وفى الوقت المناسب عاد شعور الابوين ازاء حديث ابنهما الى حالته الطبيعية ، وكذلك أصبح جونى عند الحديث طبيعيا .

وقد بدا اهتمامى بالمشكلة التى يطلق عليها « التلعثم » كتدريب من وحى غريزة حب الاستطلاع . فقد أردت أن اكتشف أسباب هذه الظاهرة وأعالجها لاننى كنت مصابا بالتلعثم . وعندما بدانا ابحاثنا فى جامعة «أيوا» عام ١٩٣٤ لم يكن هناك أى بحث علمى دقيق تناول مشكلة التلعثم عند بداية النطق ، ومع ذلك فان الملايين تقاسى من هذه الظاهرة والتوتر الذى تسببه ، والاحراج الذى يصحبها . وتشير نتائج دراساتنا الى انه فى الامكان تجنب ظاهرة التلعثم فى بدايتها .. وأنها لاتصبح مشكلة بالنسبة للطفل

الا بعد أن يقرر شخص آخر أنهــا أصبحت مشكلة . وهــذه الحقائق ذات مغــزى كبير للآباء والمدرسـين وللاشخاص الذين يتلعثمون فى الحديث طوال حياتهم .

حقا أن التلعثم يبدو أحيانا وراثيا فى بعض العــائلات ، ولكن ذلك كما تبين لنا نوع من التقليد أكثر منه وراثة بالمعنى العلمى عن طريق عوامل الوراثة ففى ســنة ١٩٣٩ قام أحــد طلبتى بتنظيم فصول دراسية لبعض كبار السن من المتلعثمين فى احــدى مدن ولاية أيوا . وفى أحد الفصــول كان هناك ستة أشخاص ينتمون الى أسرة واحدة . وفى الاجيال الاربعة السابقة لهذه الاسرة ، كان هناك أشــخاص مصابون بالتلعثم ، وفى هــذا الجيل أصيب ٨ أشخاص من بين ٢٤ طفلا للاسرة بنفس الظــاهرة . وهــكذا اقتنعت الاسرة بأن هذا العجز وراثى فيها .

والى جانب الفصــول الدراســية التى كان يحضرها بعض أعضاء هذه الاسرة لتصـــــحيح نطقهم ، كانوا يشتركون أيضا فى المؤتمرات التى كانت تعقدها عيادة النطق ، وقد أثر فى تفكيرهم بوضــوح ما تعلموه فى هذه المؤتمرات لاننا اكتشفنا أخيرا أنه فى الجيل السادس لهذه الأسرة ، وكان يضم ٤٤ طفلا لم يكن هناك أحد أصيب بالتلعثم ..

فلماذا ؟. ان أم اثنين من هؤلاء الاطفــال العــاديين تجيب عن ذلك بقولها : لقــد كنت انا نفسى مصابة بالتلعثم فى الحديث ولكننى لم أبح لاطفالى بشىء مما كنا نســمعه ونحن صغار وهو أن التلعثم وراثى فى أسرتنا

لكى نكتشف كيف تبــدأ ظاهرة التلعثم وكيف نمنعــها ونعالجهــا ، أجرينا ثلاثة أبحاث استغرقت سنين طويلة ، وتضمنت دراسة حالات ٥٠٠ طفــل وألف أب . وبدأ البــاحثون المشتركون معنا بدراســة المصــابين بالتلعثم حديثا ، وقابلوهم مع آبائهم واستجوبوهم بدقة . وكنا نقارن بين حالة طفل يتلعثم وحالة طفل آخــر من نفس السن والجنس ومستوى الذكاء ، ولكنه لا يتلعثم فى حديثه . ووجدنا أن المجموعتين من المتلعثمين وغير المتلعثمين لا فارق بينهمــا من ناحية النمو البدنى والصحة العامة، ولم يحــدث أن أصيب أحــدهم بأية اصابات خطيرة أثناء الولادة .. كما أن متوسط الاعمار التى يبدأ الاطفال عندها فى الزحف والوقوف والســير وارتداء ملابســهم بأنفســهم ونطق

الكلمات الاولى كانت جميعها واحدة تقريبا فى أطفال المجموعتين . ولم تكن هناك أى علاقة ظاهرة أيضا بين الكتابة باليد اليمنى أو اليسرى وبين ظاهرة النطق عند هؤلاء الاطفال . وأظهرت المجموعتان مقدرة متساوية على اجراء حركات توافقية بالشفاة واللسان والفك وعضلات التنفس .

ولكننا أصبنا بدهشة كبيرة عندما استجوبنا آباء هؤلاء الاطفال .. فعندما وصفوا صعوبات النطق التى جعلتهم يعتقدون أن أطفالهم تلعثمون (ويحدث ذلك عادة عندما يكون عمر الطفل ما بين ٢ر٥ — ٣ر٥ سنة) لم يذكر الآباء أن أطفالهم كانوا يتلعثمون عند النطق بالكلمات أو يصابون بتوتر وتردد شديدين . أو ينطقون الكلمات بانفعال اعتدنا أن نعتبره تلعثما .. بل قالوا فقط ان الاطفال كانوا يكررون الاصوات والكلمات أو العبارات .

ومن أجل هذا بدأنا نعمل للكشف عن مدى تكرار الطفل الطبيعى للعبارات والكلمات التى ينطقها ، واتضح من دراساتنا التى أجريناها فى جامعة (ايوا) على أطفال تتراوح أعمارهم بين الثانية والخامسة ، ان الطفل العادى يردد المقطع الاول من الكلمات أو الكلمات بأكملها أو الجمل حوالى ٥٠ مرة فى كل ألف كلمة .

وانى لاذكر قصة غلام فى الثالثة من عمره كان يتحدث عن شىء رآه فى نفس اليوم فقال : « لقد كان أهـ .. كان أهـ .. أم .. آه كبيرا جدا وآه ار آه آه طويلا جدا وكان آه .. آه .. »

وكان الطفل يصف حصانا هزازا وهو شىء لم يكن قد رآه من قبل قط وعندما ذكرنا له اسم هذه اللعبة اختفى التردد والتلعثم من حديثه وأصبح طبيعيا . والاطفال فى هذا العمر يتلكأون فى النطق لانهم لم يعرفوا بعد جميع الكلمات اللازمة للحديث .

وبدأ يتضح من دراساتنا أن مشكلة التلعثم لا يقع فيها الطفل الا حينما يقرر أبواه أنه يتلعثم فى الحديث وعندما يلاحظ الابوان ان الطفل يكرر الكلمات أو يتردد عند نطقها (مع أن ذلك شىء طبيعى فى مثل سنه) فان الابوين يساورهما القلق ، ويقولان له لا تقل أه .. آه « أو ينصحانه بقولهما : « خذ نفسا عميقا قبل أن تبدأ الحديث » . وعلى الفور يدرك الطفل أنه يفعل شيئا لا يلقى قبولا من أبويه

وعندما يتردد الطفل فى حديثه مرة اخرى ، ويرى أبويه يبديان استياءهما

أو يتجاهلان النظر اليه ، فقد يتأثر بقلقهما وشكهما فيه الى حد أنه يصبح عاجزا عن اخراج الكلمات بالسرعة المناسبة . وبمرور الوقت يصبح الطفل خجولا في الحديث ولا يميل الى الكلام ، وتبدو عليه علامات التردد والتأثر . وقد يستغرق هذا التحول ما بين عدة شهور وسنتين . وسرعان ما يجبر الطفل نفسه على نطق الكلمات فيحرك عضلات شفتيه أو لسانه أو حلقه وهكذا يبدأ في التحدث بطريقة أقل سلاسة .. أو بمعنى آخر انه يتلعثم .

ومما يعزز هذه النظرية أن دراساتنا كشفت أن ظاهرة التلعثم أكثر ظهورا بين أطفال المنزل الكبير الواقع على التل ، وحيث يدقق الآباء الاثرياء أو المتوسطو الحال في سلوك أبنائهم .. بينما تقل هذه الظاهرة بين أطفال المنازل الفقيرة الواقعة على خطوط السكك الحديدية وقد اتضحت هذه النقطة عندما قام أحد طلبتي بدراسة طريقة النطق والحديث عند أطفال قبائل «البانوك» و « الشوشون » الهندية في مدرسة ايداهو . واكتشف أنه ليس هناك طفل واحد تلعثم في حديثه بين أبناء هذه القبائل ، كما اكتشف أنه ليس بينها أي شخص أصيب بالتلعثم قط ، والواقع أن هذه القبائل لاتعرف ماهو التلعثم ولا يوجد في لغتها كلمة تصف هذه الظاهرة . ويبدو ان التلعثم هو جزء من الثمن الذي ندفعه من أجل المدنية التي نحياها .

وقد أظهرت النتائج أن الامل في علاج مشكلة التلعثم يبعث على الاطمئنان . ففي مقابلات تالية مع آباء المجموعة الاولى من الاطفال التي أجرينا عليهم البحث في عيادةالحديث بجامعة « ايوا » اكتشفنا انه وقع تحسن أو أن التلعثم قد زال في ٨٥٪ من الحالات . واني أرى أهمية عدم الالتفات الى تكرار الطفل للكلمات وتردده عند نطقها واعتبار ذلكمشكلة بل على العكس يجب قبول ذلك كجزء من تطور طريقته في الحديث . ويميل الاطفال بصفة عامة الى عدم التحدثبطلاقة عندما يكونون متأثرين بموقف ما ، أو في عجلة شديدة ، أو عندما يتحدثون الى أشخاصلايولونهم اهتماما كبيرا ، أو عند التحدث الى أشخاص مهمين كالجدود أو المدرسين واذا لم نهتم بملاحظة تعثر الطفل في الحديث ، فانه لن يلتفت الى ذلك ، ولن يعتقد انها مشكلة .

وعلى الآباء أن يحاولوا ازالة

الظروف غير العادية التى تجعل الطفل يميل الى تكرار كلماته أثناء التحدث وقد ذكرت احدى الامهات ان طفلها الذى بلغ عمره ثلاث سنوات كان يكرر الكلمات أكثر من اللازم عندما توجهت الى مدرسة الحضانة لاصطحابه الى المنزل وقت الغداء . وقد اكتشفنا انه كان يريد فقط أن يظهر لها ما فعله فى المدرسة كالصور التى لونها والمنازل التى شيدها من المكعبات ، ولكنها كانت دائما فى عجلة للعودة الى منزلها . واقترحت عليها ان تصل الى مدرسة الطفل مبكرة عشر دقائق وتترك لابنها الفرصة ليعرض عليها ما أتمه فى يومه الدراسى ، وبعد ان عملت بنصيحتى كان التغير الناتج فى طريقة حديث الطفل يدعو الى الاعجاب .

اما بالنسبة للكبار – وهم يكونون جانبا كبيرا من الذين شاء حظهم العاثر ان يعانوا من مشكلة التلعثم طوال حياتهم – فان نتائج دراساتنا تتيح لنا أملا فى مساعدتهم . ونعتقد أن مثل هؤلاء الاشخاص يجب ان يتوجهوا الى عيادة علاج النطق ، وقد تحسنت وسائل علاج التلعثم بصورة كبيرة فى السنوات الاخيرة . ويجب ان يدرك الشخص البالغ الذى يتلعثم فى الكلام سواء لجأ الى الاستفادة من خدمات هذه العيادات او لا ان مصدر تلعثمه فى الحديث لا يرجع الى اى عيب بدنى فيه أو عوامل وراثية نقلها عن اسرته ، لان عجزه ناشىء عن شيء نفعله هو ونعنى محاولة اجبار نفسه ، والاجهاد الذى يبذله عند التحدث ، وهذا امر يمكن التغلب عليه . وقد تطول رحلة الشفاء جدا ومجهودا طويلين ولكنها تسير فى طريق مضمون قطعته أنا بنفسى .. وهذا الطريق الذى يبدأ بالتلعثم الشديد وينتهى بطريقة الحديث العادية ، طريق يزداد بهجة على مر الايام . وفى الامكان القضاء على مشكلة التعثر فى الكلام نهائيا فى السنين القادمة ، اذا استمرت الابحاث العلمية ، واذا قدمنا للآباء الشبان وللجمهور المعلومات المناسبة عن هذه الظاهرة .

مقتطفات من كتاب (التعلثم وكيف تعالجه) بقلم ويندل جونسون



السياسى الماهر

ان السياسى الماهر هو الذى يستطيع ان يخفى لهجة الحسد من صوته وهو يتهم خصمه بخداع الجمهور !

(انهـا مزيج من عوالم كثيرة يختلف كل منهـا عن الآخر.. ومع ذلك فهنـاك رباط قوى يجمع .. ويوحد كل الهنود)

الهند بابل العصر الحديث

في ميناء « كوشـين » النامى على الساحل الجنوبى الغربى للهند دعا أحد المحامين اخيرا صديقا له للخروج معـه فى رحلة خلوية . . قال له : « سوف نذهب بالاوتوبيس الى سلسلة الجبال العالية التى تقع على مسـافة ١١٥ كيلو مترا من هنا .. وسنضطر للنوم فى الاشجار»

قال صديقى فى دهشة : اشجار ؟

ـ أجل .. افيال برية

هذا الحديث المتبادل بين الاثنين، كان بالنسبة لى يلخص ببساطة مطلقة ذلك الجو العجيب الذى يسود الهند الحديثة ، تلك البلاد الشاسعة التى تعد سابع دولة فى العالم من حيث الضخامة ... انها مزيج خيالى يجمع بين الحداثة والقدم ، بين الحضـارة والوحشية ، بين المستحيل والعادى .. انها كون محير من عوالم يختلف كل منها عن الآخر اختلافا أساسيا

انظـر أولا الى مشـاهد الارض نفسها .. فمن نوافذ القطارات التى يغمرها الهباب ، والتى اختيرت لهـا اسماء رومانتيكيـة ، ترى الوديان المترامية الخضرة بين جبال الهيمالايا المنخفضة ، وسهل الهنـد المنبسط الكبير الزاخر بالاشجار ، الذى يبلغ طوله ٢٤٠٠ كيلو متـر ، ويتراوح

اتساعه بين ٢٤٠ و ٣٢٠ كيلومترا ، حيث توجد منطقة من أكثر مناطق العالم ازدحاما بالسكان ، منطقة « تيريه » المحمومة التى تستوطنها الملاريا ... هذا الحزام المنخفض من المستنقعات التى تقع شمالى نهر الجانج والغابات الرائعة بولاية كيرالا التى تشبه الفردوس ...

وفى البنجاب ، ترى رؤوس اعواد قصب السكر وهى تهتز مع الرياح كأنها فضة ذائبة ... وفى « آسام » تشاهد اوراق الشاى الجديدة المتفتحة بلونها الاخضر اليانع وهى تنحدر على سفوح الجبال المزدحمة بالاشجار ... انها مشاهد مختلفة تماما ، كما هو حال الهند كلها !

وفى الهند أماكن لا يستطيع أى قطار ان يذهب اليها .. جبال الهيمالايا الشاهقة التى يكللها الجليد ، وهى تقف حارسة على حدود الهند الشمالية ، وتمتد الى هضبة التبت ذات اللون الارجوانى الشاحب ، والصين الشعبية .. وهناك اكثر من عشرة آلاف ذروة فى هذه المملكة الجبلية ، مملكة الصمت والجليد ، وبعضها يرتفع عشرة آلاف قدم أو اكثر ... انك ترى هنا جبالا ثلجية كبيرة ، زرقاء وبيضاء ، ومع ذلك فعلى مسافة ٢٤٠٠ كيلومتر نحو الجنوب الغربى ، على ساحل الهند الاستوائى تجد موجات البحر العربى المتكسرة ، وهى تكتسح الشاطىء الذى يزخر بالنخيل والصيادين شبه العراة ، الذين ينطلقون مع الفجر الساكن فى قوارب طويلة صنعوها بأيديهم من شجر الساج الذى ينمو فى الغابات ..

وفى بعض مناطق الهند ، يدور صراع لا هوادة فيه للحصول على الماء ، حيث الصحارى التى ترتعش تحت أشعة الشمس ، ونساء القرى يسرن أميالا عبر الرمال الساخنة ، وقد توازنت الجرار المصنوعة من الفخار فوق رؤوسهن للحصول على مؤونة اليوم من الماء ... هذا بينما تغمر الامطار الغزيرة ولايات بأكملها ، فتجرف فى طريقها الاكواخ المبنية من الطين والماشية والناس ..

لقد ظلت الهند منذ أجيال طويلة تضم ولايات من أجناس متعددة ، كل منها قابعة خلف حدودها لا تكاد تشعر بغيرها ، وعندما استقلت الهند فى عام ١٩٤٧ كانت البلاد لا تزال مقسمة الى الهند البريطانية و ٥٦٢ ولاية لكل منها أميرها ، البعض منها لا تزيد مساحته على ملعب للكريكت ، والبعض بلغ من ضخامته أن له

جيوشا وبريدا وسككا حديديةخاصة به ، وفى الرحلة التى يقطعها القطار من دلهى الى بومباى وطولها ١٣٦٠ كيلو مترا ، يعبر المسافر حوالى ٣٠ حدا من حدود الولايات ، وتتغير الازياء والناس من ولاية الى أخرى .

وشعب الهند متباين مختلف فى كثير من النواحى ... البعض أبيض البشرة ، والبعض قمحى اللون ، والبعض اسود حالك السواد .. وفى الغابات حوالى ٢٠ مليونا من ابناء القبائل التى تعيش على الفطرة ، وهناك هنود يعيشون فى خيام فوق الهضاب ، وغجر يقيمون على الجبال يرعون الجاموس ، وفى الكفة الاخرى من الميزان الاقتصادى ، تجد هنودا يعيشون فى بيوت وضع تصميمها المهندس الفرنسى « لوكوربوسييه » ، ومهراجات يعيشون فى قصور تزينها الاحجار الكريمة ، والشمس التى تسطع على الرجل الحافى القدمين فى الغابة ، تدفىء بأشعتها « سير رامان » الفائز بجائزة نوبل فى العلوم الطبيعية ، و « موترا داس » طبيب الرمد البنغالى ، الذى بلغ الثمانين، وأجرى خلال حياته آلافا من عمليات ازالة السحابة عن العيون ، أكثرها بلا مقابل ...

وليس للهند لغة مشتركة ، على الرغم من أن اللغة الهندية التى يتحدث بها حوالى ٤٥ ٪ من السكان ، هى الهندوستانية والاوردية ، سوف تصبح يوما ما اللغة الوطنية للبلاد .. وهناك اليوم ١٤ لغة هندية رسمية ، غير الانجليزية التى يتكلم بها الناس فى كل المدن الكبرى ، وتستخدم على نطاق واسع لانجاز الاعمال الحكومية والخاصة ... هذا غير ٨٣١ لغة ولهجة أخرى ، كما جاء فى احصاء عام ١٩٥١

وتعد اللغة قوة حاسمة حقا فى عوالم الهند الكثيرة ... انها تجعل الجار يقاتل جاره ، وهى تمزق وتقتلع الجذور ... بل انها تهدد بانقسام هذه الارض المتعددة الالسن الى بابل أخرى ...

أما من حيث الاديان ، فالغالبية العظمى من أهل الهند من الهندوس (ويعتنق هذه الديانة القديمة ٨٥ ٪ من السكان البالغ عددهم ٤٣٠ مليونا) ، ولكن هناك أيضا ٤٠ مليونا من المسلمين ، وعشرة ملايين مسيحى ، وثلاثة ملايين بوذى .

والديانة الهندوسية ، مع انها توحد بين اتباعها ، فانها تقسم بينهم

ايضا ، بوساطة أعجب نظام اجتماعى لا مثيل له فى اى مكان آخر .. نظام الطوائف .

ان الطائفية تخلق الف عالم فى عالم واحد ، فهناك طائفة البراهمة وهى العليا ، والطوائف الاقل ، الذين يشتغلون بنقل الحيوانات الميتة ، والصيادون والرعاة ومجففو الحبوب وغزالو القطن ... والطوائف هناك تقوم على اساس الحرفة والتقاليد ، والتقسيم الجغرافى ، أو الاسرة او اللون أو القبيلة ... وهى قدتختفى فى المدن ، ولكنها تعود لتظاهر فى السياسة ... انها تذهب ، ولكنها تعود ... وفى القرى سوف ترى كثيرا آبارا من الماء مخصصة للطوائف العليا ، واخرى المنبوذين .

والهند مزيج من عوالم اقتصادية متباينة تباينا واسع النطاق ... وهى بصفة عامة لاتزال فقيرة .. وقد لاتكون فقيرة فى الموارد الكبرى ، فهناك ٦٠ الف مليون طن من الفحم فى جبال الهند ، وربع مافى العالم من مخزون الحديد ، ولكنها فقيرة ، لانه ليس هناك دائما أو عمل كاف لكل شعب الهند ...

والفقير يزداد جوعا بسبب السغب والضعف والاضمحلال .

وليست هناك اليوم مجاعات فى الهند كما حدث فى عام ١٩٤٣ ، عندما مات مليون شخص جوعا فى البنغال ، فهناك اليوم حبوب أكثر ، والتوزيع يتم بطريقة أفضل ...

وعيادات تحديدالنسل تقام الآن فى كل الولايات تقريبا ، كما ان هناك ١٨٠٠ مركز لتقديم المعلومات الخاصة بتخطيط الاسرة فضلا عن برنامج اختيارى لتعقيم الذكور يجرى تنفيذه الآن فى بومباى ، وقد ينفذ فى بقية مناطق الهند ... وعلى الرغم من ذلك فلا بد من الكثير من الطعام والعمل لهذه الملايين المتضاعفة ... فمن أين تأتى ؟

ان نصف الدخل القومى للهند تقريبا يأتى من الزراعة ، وحوالى ثلثى الايدى العاملة تعمل فى الحقول والغابات .. ولكن الهند دولة صناعية ناهضة أيضا ، وهناك حوالى ٣٠٪ من الاشخاص يعملون فى الصناعة والتجارة والنقل والخدمات الخ ..

وقد رأيت فى « جامشدبور » بولاية أوريسا ذلك السائل البرتقالى الملتهب من الحديد الساخن وهو يتدفق من الافران الهائلة فى مصنع من أحدث مصانع الصلب فى العالم .. فالهند تنتج الآن سيارات الركوب وسياراته

النقل ، وقاطرات السكك الحديدية، وورق الصحف وآلات الحياكة ، والمضادات الحيوية ، وأجهزة الراديو وتكييف الهواء ، وقد بنى أول مصنع لغزل القطن هناك فى عام ١٨١٨ ، واليوم يدوى جو الهند بطنين ١٣ مليون مغزل فى ٢٠٠ ألف آلة للغزل فى ٤٨٢ مصنعا لنسيج القطن ، وعلى جانبى الطريق الرئيسى الخارج من بومباى ، تصطف أميال من المصانع الجديدة والاماكن المخصصة للمصانع، وفى كل مدينة كبرى نشاط صناعى مماثل .

واخيرا .. فلا يزال هناك نوع آخر من الاختلاف ، يتمثل فى العوالم الكثيرة من السياسات المختلفة ، والهند جمهورية ديموقراطية ذات سيادة ، لها حكومة برلمانية ، والحزب السياسى الاول هناك هو حزب «المؤتمر الوطنى » الذى حقق للهند حريتها تحت قيادة الزعيم الملهم المهاتما غاندى ... ثم تولى الحزب تحت زعامة نهرو رئيس وزراء الهند توجيه شئون الهند فى الداخل والخارج منذ ذلك الحين الى اليوم ، فحقق كثيرا من النجاح

وتتساءل الهند اليوم فى قلق : من الذى سيخلف نهرو كزعيم لا منازع له ورئيس لوزراء الهند ، بعد ان بلغ الحادية والسبعين من عمره ؟ .

ليس هناك وريث ظاهر لهذا الرجل الوسيم النحيل الذى تلقى الشعلة من المهاتما غاندى ، والذى لا يعتبر (العم نهرو) بالنسبة للاطفال فحسب ، بل وللسياسيين أيضا ... والكل يتساءل : هل يتفكك حزب المؤتمر بعد نهرو الى أحزاب صغيرة لا نفوذ لها ؟ أم هل تنقسم الهند على اسوأ تقدير الى ولايات مستقلة ؟

وتهاجم أحزاب الهند الاخرى حزب المؤتمر دون هوادة ، ولكن أحدا منها ليس لديه ما يؤهله للسيطرة على الحكم ، وأكثر أحزاب الاقلية قوة هو الحزب الشيوعى الهندى، وله ٢٧ مقعدا فى مجلس النواب الذى يحتوى على ٥٠٥ مقاعد

**

الهند اذن لاتزال فى عام ١٩٦١ أرضا تضم كثيرا من التعقيد واسباب التوتر ، ولكن ليست هذه كل القصة لحسن الحظ ... فهناك عوامل قوية تعمل لتوحيد الهنود ، وبعضها قد لا يدركه حتى الهنود أنفسهم

أولها وأعظمها ، ان الهند حرة ..

فهى تشكل مستقبلها بنفسها ، وهى تحكم شعبها مهما يكن هـذا الحكم ضعيفا ، والهندمتحدة أيضاباحساس من الماضى ، وعلى انه لم يكن دائما مجيدا ، فانه ماض قديم ومستمر •• وهناك رابطة غامضة تربط بين كل الهنود •• احسـاس عميق بأمومة الهند ، فشعبها فخور بأديانه القديمة •• فخور بفنانيه ومفكريه وصناعه وموسيقاه ورقصاته ، وقمم جبـال الهيمالايا والانهار المقدسة ، والحيوية التى بقيت على الرغم من الغزو •

ان الولايات المتحدة تستطيع أن تتطلع الى الوراء •• الى الاجدادالذين ابعدوا عن بلادهم وهم يعبرون البحر الى أرضهم الجديدة ، وبريطانيـا وفرنسا تعد تاريخهـا بألف عام ، ولكن « الهند الام » تتطلع الى الخلف فترى موكبا من حضـارة الهندوس طوله ٥٠٠٠ سـنة ، وهـو ميراث لا تنساه •

ومن القوى التى تعمل للوحـدة أيضا ، ذلك الصفاء الذى يسـود أعماق الهندى • انه ليس فى عجلة من أمره ، وهويأخذ الحياة على علاتها ، ومع انه يستطيع ان يكون أشـد الرجال عنفا ، فانه هادىء بصفـة اساسية ••• والتـاريخ لا الجو هو الذى يبرد غضبـه •• وقل أن ترى الهندى يثور غضبـا وسط زحام المرور ، وقد يتسابق سائقو التاكسى كالنفاثات ، ولكن قل ان يتشـاجر أحدهم مع الآخر ، ورصانة الهنـدى تنبثق من ايمانه ، ففى أعماق روحه المتعبـدة ، يكمن قبول واع للاله ، وايمان بان هـذه الحياة ليست كل الحياة •

أما أعظم القوى الموحدة •• فهى التقدم ، ان الهند تسيرقدما الى الامام ، ومستوى معيشـة ٤٣٠ مليونا من أهلها فى ارتفاع مستمر عـلى الرغم من بطئه والاطمئنان النفسى يحل اليوم محل الاسترخاء •

وفى هذا العام سوف تتم الهنـد مشروعهـا الثـانى من مشروعات السنوات الخمس لتنمية البلاد ، وفى خـلال السنوات العشر التى انقضت منذ عام ١٩٥١ ، ادمجت الهندواعادت تنظيم ٥٦٢ولاية «والهند البريطانية» فى ١٥ ولاية وستةاتحادات اقليمية ، وهو نجاح سياسى يثير الدهشـة ، كما أعادت النظر فى النظام النقدى وادخلت نظام العملة العشرية ••

ويزداد شعب الهنـد تعلما ، اذ تجتاح موجة التعليم القرى والمدن ، وقد رأيت مدارس جديدة ـ بسيطة

حقا — فى المناطق الريفيـــة البعيدة ، التى لم تشهد مدرسة من قبل ... هناك جوع وظمأ للمعــرفة لعله أهم نواحى التقدم فى الهند منذاستقلالها وقد خفت حدة الطائفية ، وأصبحت وزارة نهرو تضم بين أعضائها واحدا من طائفة المنبوذين ، وهناك آخرون فى مجالس الولايات التشريعيـــة ومجالس وزارات الولايات .

وصحة الهنودأفضل اليوم كثيرا. لقد أصبح متوســط العمر ٤٠ عاما بدلا من ٣٢ كما كان الحال منذ عشر سنوات ، وأحرز الهجوم على الملاريا والكوليرا وغيرها انتصارات كثيرة ، بينما ازداد عــدد المستشفيـــات

لقـــد فشلت بعض المشروعات ، وانحرف البعض بسبب الحمـــاقة ، والبعض بسبب زيادة احتـــكارات الولايات ... ولكن على الرغم من كل ذلك فقد نجحت الهند فى كثير من الميادين الكبرى ، وقد أدرك القروى للمرة الاولى فى التـــاريخ — ويكون ٨٠ ٪ من السكان — أن الحياة يمكن تعبيرها الى أفضل ، وانه ليس مجبرا على أن يظل مربوطا الى عجلة القدر .

ان أخطر سنوات الهند لم تأت بعد. والمدى الذى يمكن ان تواصل التقدم به رهن بالطريقة التى سوف ينقــل بها نهرو السلطة والمثل الى من يخلفه.

ان رئيس الوزراء يحاول ان يشق للهند طريقا ويمنحهـــــا ايمانا بان الاصلاح يمكن ان يتحقق بوســائل ديموقراطية ، وهو يحاول ان يدفع مواطنيه ويحثهم على العمل ، فليس هناك دولة على الارض لديها مشاكل أكثر خطورة من الهند .

والنجاح الذى أحرزته الهند حتى الآن يبشر بالامل ... فلدى الهنــد الموهبة والعقل ، وموارد كثيرة ، كما ان لديها لعزيمة على ان تكفل لشعبها فى الوقت المناسب حياة كريمة سخية فى ظل الحرية ... والكلمة الحكيمة التى قالها بنيـــامين فرانكلين للولايات المتحدة فى ١٧٨٧ تنطبق تماما على الهند الجديدة فى عام ١٩٦١ وهى : « ان لديكم جمهورية .. اذا استطعتم الاحتفاظ بها » .

بقلم : جورج فريزر

نظر الطفل الصغير الى الكلب الضخم الذى احضره له ابوه .. وقال فى دهشة :
— هل هو لى .. أم اننى أنا له ؟

« ان العرفان بالجميل ليس مجرد شعور عابر .. بل هو شعور متجدد يمكن ان يبقى مدى الحياة ... »

سحر العرفان بالجميل

ركبت سيارة اجرة فى مدينة نيويورك بعد ظهر يوم جميل فى الاسبوع الماضى ، واستطعت ان اعرف من مظهر السائق ، ومن الطريقة التى ادار بها السيارة بعنف أنه كان مضطرب المزاج . وسألته عما يضايقه ...

وزمجر الرجل قائلا : « هناك سبب قوى يدعونى للغضب . لقد ترك احد الركاب حافظة نقوده فى سيارتى صباح اليوم وبها حوالى ٣٠٠ دولار ، وقد امضيت اكثر من ساعة أحاول ان أقتفى اثر الرجل ، حتى وجدته اخيرا فى فندقه .. وقد اخذ منى الحافظة دون أن ينطق بكلمة واحدة .. بل انه اخذ يحدق فى وكأننى كنت اريد ان أسرقها »

وهتفت فى دهشة :

ــ الم يعطك مكافأة ؟

فتردد لحظة ثم انفجر قائلا

ــ لم يعطنى مليما واحدا ، مع انني أضعت وقتى وبنزين سيارتى . ولكن النقود لم تكن هى ماأريده منه .. كان يكفى لو ان الرجل قال شيئا فقط ..

وهكذا تسمم يوم هذا السائق ، لان عمله النافع الامين لم يلق تقديرا ، وانني لواثق من انه سيفكر مرتين قبل أن يقدم خدمة مماثلة بعد ذلك :

ان الحاجة الى الاعتراف بالجميل شيء نشعر به جميعا عندما نؤدي عملا طيبا ، وتجاهل هذه الحاجة كفيل بان يقضى على روح العطف والتعاون فى الانسان .

وفى خلال الحرب العالمية الاخيرة ، تلقت أم امريكية خطابا من ابنها الجندى بقوات المظلات ، تحدث فيه عن سيدة فرنسية بقرية « افرانشى » بمقاطعة نورماندیا اخذته الى منزلها عندما جرح واخفته عن الالمان .. ولسوء الحظ قتل الشاب بعد ذلك فى الهجوم الذى حدث على جبهة

« الآردن » . ومع ذلك فقد تأثرت الام ، وقد استولى عليها عزم لايقاوم، فظلت تدخر لمدة عامين ، ثم عبرت الاطلنطى ، وذهبت الى القرية التى وردت فى خطاب ابنها . وعثرت على السيدة التى خبأت ابنها — وكانت زوجة مزارع فقير — ودست فى يدها لفافة ، تحوى ساعة ذات سوار من الذهب تلقاها ابنها عند تخرجه ؛ وكانت الشىء الوحيد الثمين الذى يملكه ابنها .

وقد أثر هذا العرفان بالجميل من جانب الام فى قلوب الناس تأثيرا كبيرا، حتى أصبح أشبه بالاسطورة فى قرية « افرانش » وما حولها ، وأحدث اكثر مما تحدثه الخطب الرائعة فى دعم المشاعر الطيبة .

ان العرفان بالجميل هو فن تقبل كل فضل ، كبيرا كان أم صغيرا ، تقبلا طيبا ، واظهار التقدير نحوه . ان أكثرنا يبدى سروره عندما نعامل معاملة كريمة أو نتلقى هدايا ، أو غير ذلك من الاشياء ذات الفائدة الواضحة .. ولكن حتى هنا ، نستطيع أن نضفى الكمال على طريقة عرفاننا بالجميل ، بأن نجعلها شخصية ومخلصة قدر الامكان .

ولا شىء يؤذى الانسان الذى يبذل الكثير ، قدر الاعراض عن الشكر بطريقة ارتجالية .. وقد اعتاد صديقى القديم سير جيمس بارى — الذى تكشف مسرحياته وكتبه عن معرفة وثيقة بالشباب — ان يروى القصة التالية :

« بينما كنت منهمكا فى مناقشة تتعلق بعمل ما مع صديقى سكوتلندى، بعد ظهر أحد الايام اذ دخلت ابنته الصغيرة التى تبلغ التاسعة من عمرها وهى تحمل بعض الفطائر التى أعدتها بيدها خصيصا له .. وتظاهر والدها الذى بدا أنه تضايق لمقاطعة ابنته ، بأنه يذوق احدى الفطائر ، ثم تمتم بكلمات سريعة خشنة ، واستأنف المناقشة .. وغادرت الطفلة الغرفة فى صمت مكسورة الخاطر وقد جرح شعورها جرحا عميقا . وبعد بضعة أسابيع ، سألتها امها لماذا لم تعد تصنع الفطائر ، فانفجرت الطفلة باكية ، وقالت فى انفعال « لن اخبز الفطائر مرة اخرى ! »

ويضيف سير جيمس بارى قائلا انها ظلت ممتنعة عن اعداد الفطائر طوال حياتها .

والعرفان بالجميل فى بعض الاحيان أكثر من مجرد مسألة شخصية .. حدثنى ابنى الذى يدرس الطب فى

جامعـة « ماكجيل » عن مريض نقل الى مسـتشفى مونتريال ، حيث انقذوا حياته بعملية نقل دم ، وعندما تحسنت حالته ، سأل قائلا : « أليست هناك وسيلة استطيع أن اكتشف بها اسم الشخص الذى تبرع لى بدمه لاشكره ؟ » فقيل له ان اسماء المتبرعين لايباح بها .. وبعد عدة أسابيع عاد ليتبرع بنصف لتر من دمه ، ومنـذ ذلك الحين عاد مرات ومرات لنفس الغرض . وعندما علق احد الجراحين على هذه الخدمة الجليلة التى يقوم بها دون ان يذكر اسمه أجاب الرجل قائلا ببسـاطة « لقد اسدى لى شخص لا اعرفه هذه الخدمة وانا انمـا اقدم شكرى فقط » .

وممـا يدعو للارتياح ان العرفان بالجميل يمكن الا يكون مجرد شعور عابر ، بل شعور متجدد يمكن فى بعض الحالات أن يسـتمر مدى الحياة ، فالزوج الذى يتـذكر بالتقدير عملا كريما معينا ، أو فيه انكار للذات من جانب زوجته ، أو الزوجة التى لاتنسى قط الهدايا التى قدمها اليها زوجها ، يفعـلان الكثير للابقاء على سير عجلة الحياة المنزليـة فى سهولة ويسر .

وقد كتب العالم الطبيعى و . ه . هدسون يقول « احضرت صديقا الى منزلنا ذات مساء ليشاركنا فى وجبة المساء المعتادة وبعد ذلك قال لى الصديق : « انك سعيد الحظ لان لديك زوجة تعد مثل هذا الطعام الفاخر على الرغم من اعتـلال صحتها والاطفال الذين ترعاهـم » . هذا الثناء فتح عينى ، وعلمنى أن أبدى تقـديرى لبطولة زوجتى اليـومية ، وهى البطولة التى كنت اتقبلها كشىء مسلم به » .

والاشياء الصغيرة هى التى ينبغى قبل كل شىء أن يستخـدم فيها العرفان بالجميـل . فالصبى الذى يحضر الينا الصحف ، وبائع اللبن ، وموزع البـريد ، والحلاق ، وخادم المطعم وعامل المصعـد ، كل هؤلاء يصنعون لنا جميـلا كل يوم ، ونحن باظهارنا عرفاننـا بجميلهم ، ننشىء علاقات انسانيـة منتظمة ، ونجعل الاعمال المملة أكثر قبولا .

كنت منذ بضع سـنوات أقيم فى نفس الفندق الذى يقيم فيه السياسى البريطانى لوردجراى أوف فالودون . وقد لاحظت انه كان يشـكر دائما بواب الفنـدق الذى يفتح له الباب شكرا حارا ، واستجمعت شجاعتى يوما وسألته لمـاذا يتعب نفسه بهذا العمل . فنظر الى مبـاشرة وقال : « لانه يتعب نفسه ليؤدى لى شيئا »

وكان ارنولد بنيت يتعامل مع ناشر يفخر بكفاءة سكرتيرته غير العادية . وبينما كان « بنيت » فى زيارة لمكتب الناشر يوما اذ قال لها : « ان مديرك يقول انك على درجة بالغة من الكفاءة، فما هو سرك ؟ » فأجابت السكرتيرة : « انه ليس سرى .. بل سره هو » . ففى كل مرة تؤدى فيها السكرتيرة خدمة ما ، مهما تكن صغيرة ، لم ينس الاعتراف بها .. ومن أجل ذلك كانت ترهق نفسها فى عملها دون حد ..

ولا شىء يزيد الحياة اشراقا ، سواء أكانت حياتنا أو حياة الآخرين، أكثر من روح الشكر . كان هنالك طبيب أعرفه فى « سوث ويلز » يصف علاجا يسميه « علاج الشكر » لحالات معينة من الاضطراب العصبى ، فاذا جاءه مريض منقبض النفس يسوده التشاؤم ، مثقل بهمومه الخاصة ، دون ان تبدو عليه أعراض أى مرض خطير ، كان الطبيب يوجه اليه هذه النصيحة :

« اريدك أن تقول (اشكرك) كلما أسدى اليك أحد جميلا وذلك لمدة ستة أسابيع . وان تظهر انك تعنى الشكر حقا بأن تضغط على كلماتك وانت تبتسم »

وفى أغلب الاحيان كان المريض يعود اليه بعد ستة أسابيع وقد بدا فى مظهر جديد تماما ، متحررا من احساسه بالشكوى من الحياة ، مقتنعا بأن الناس أصبحوا فجأة اكثر عطفا وودا ..

ويمتنع بعض الناس عن الاعراب عن عرفانهم بالجميل لانهم يعتقدون بأنه لن يقابل بالترحيب .. وقد عاد احد مرضاى ، بعد مغادرته المستشفى ببضعة أسابيع ليشكر ممرضته ، وقال لها « اننى لم أحضر سريعا لاننى تصورت انك ولا شك تختنقين ضيقا من الناس الذين يشكرونك » .

فأجابت الممرضة قائلة : «بالعكس اننى أشعر بالسرور لانك حضرت . ان القلائل هم الذين يدركون كم نحتاج الى التشجيع ، وكم يساعدنا هؤلاء الذين يمنحوننا اياه » .

ان العرفان بالجميل شىء لا يستطيع احدنا ان يمنحه كثيرا . وعلى البسمات ، والشكر الذى نقدمه ، وايماءات التقدير الصغيرة التى نبديها ، يبنى جيراننا فلسفتهم فى الحياة .

بقلم : ا . ج . كرونين

***

قال رجل الاعمال للبائع اللحوح :

— لقد اعجبتنى الطريقة التى جئت بها الآن دعنى ار الطريقة التى ترحل بها !

قدماك فى حاجة الى رعاية

هذان العضوان الصغيران
اللذان يرفعان جسمك
ينطلقان به اميالا كل يوم
لاتكثر من ارهاقهما ..

اخلع قبعتك تحية لقدميك . فاذا كنت رجلا يزن جسمك ٧٥ كيلو جراما ، وتؤدى عملا عاديا فان قدميك تحملانك كل يوم حوالى ١٢ كيلو مترا ، وتقومان بالدق كمطرقة تطرق اكثر من ١٠٠٠ طن ، واذا كنت سيدة صغيرة تعمل فى المنزل ، فان قدميك تحملانك حوالى ١٥ كيلو مترا ، وتتحملان دقات قوتها ١٥٠٠ طن .

فلا غرو ان ثارت قدماك المسكينتان فى بعض الاحيان ، وعندما تفعلان ذلك فان آلام القدم تجعل صاحبها يغير من وضعه ، حتى اذا اصبحت الحالة الجديدة عادة ، انحرفت اجزاء الجسم الاخرى ، مما يؤدى الى آلام فى الظهر وصداع فى الراس وغير ذلك من الاعراض ، ويجمع الخبراء على ان هذه المتاعب يمكن منعها أو علاجها الى حد كبير ، عن طريق معرفة افضل بالقدم واتباع قواعد معقولة للمحافظة على صحتها .

ان القدم تتكون من عدد من الاجزاء يثير الدهشة ، وهذا هو السبب فى مرونتها والواقع ان ربع عظام الجسم كله يوجد فى القدمين . وتحتوى كل قدم على ٢٦ عظمة تتصل ببعضها البعض عن طريق ٣٣ مفصلا ، وترتبط معا بوساطة أوتار خاصة وتوجد اكبر عظمة فى القدم وهى احدى الرسغ السبعة هى «العقب» أو الكعب وتستقر هذه العظمة على الارض بثبات وقد تقوست امامها ستة رسغ قصيرة متداخلة فى بعضها

البعض وتلتقى هــــذه العظام بعظام مشط القـــدم الخمس الطويلة التى تكون رؤوسها كلوة القدم » .

وعظمـــة الكعب ورؤوس عظام المشط هى حاملات الثقل ، أما اصابع القدم الخمس فتستخدم كمنصـــة للانطلاق . اذ انك عنـــدما تسير فان ثقل جسمك يضرب الارض عن طريق الكعب ثم ينتقـــل بسرعة على طول السطح الخـــارجى للقدم ، الى كلوة القدم عبر رؤوس الارساغ الى أول عظمة من عظام المشط ، حيث ينتقل الى ابهام القدم التى تجعلك تتحرك .

و ٩٩ ٪ من الاقـــدام تكون كاملة عند الولادة . ومع ذلك فقد أظهرت دراسة استمرت عشر سنوات، قامت بها جمعية علم الاقدام بولاية نيويورك ان ٨ ٪ من الاقـــدام تواجه المتاعب فى العام الاول بعد الولادة و ٤١ ٪ فى سن الخامســـــة ، و ٨٠ ٪ فى سن العشرين . وهكذا ندخـــــل مرحلة البلوغ ونحن نعــــرج بسبب البثور والـــكاللو ، والزوائد اللحميـــــة والتشويه فى أظافر القدم مما يجعلها تنثنى الى أسفل كالمخالب ، والبثور فى بطن القـــدم ، وعشرات غيرها من عوامل الالم .

ويعتقـــد الكثيرون من الخبراء ان المشكلة الرئيسية بالنسبة للاقدام هى الاحذية (اذ أن نسبة اصابة الاقدام بعيوب بين الحفاة هى ٧ ٪ فقط) . ولمـــا كانت عظام القـــدم تحتاج الى عشر سنوات لتنمو وأن الكعب لا يكتمل تكوينه قبل عشرين عاما ، فان الاطفال فى المرحلة التى تســـــبق المدرسة يحتاجون الى أحذية أكبر حجما كل شـــــهرين أو أقل ، والاطفال الذين تتراوح أعمـــارهم بين ست وثمانى سنوات ، يحتاجون الى احـــذية اكبر كل شهرين أو ثلاثة ، والذين تتراوح أعمارهم بين ١٠ و ١٢ سنة يحتاجون الى مثل هـــذه الاحذية كل اربعة أو خمســـــة شهور ، وما بين ١٥ و ٢٠ سنة يحتاجون اليها كل ستة شهور . ومع ذلك فان القـــدم النامية تنتظر طويلا حتى تحصل على الحذاء الاكبر الذى تحتاج اليه ؟

وكانت القدم فى راحتها وحركتها موضع دراسة استمرت حوالى ٣٠ عاما أجراها الطبيب الراحل الدكتور دادلى مورتون الاستاذ السابق بكلية « الاطبـــــاء والجراحين » بجامعة كولومبيا ، والدكتور افلاطون شفارتز الاستاذ المتقـــاعد لجراحة العظام بمدرسة طب روشستر .

ويلقى الدكتور مورتون مسئولية

امراض القـدم على قصر شديد فى العظمة الاولى من عظام المشط ، بعد ان وجد هذا العيب عنـد ٤٠ ٪ من المرضى الذين فحصهم فحصا دقيقا بأشعة اكس . وتتحمل العظمة الاولى عادة ضعف الثقل الذى تتحمله العظام الاخرى ، وعندما تكون هذه العظمة قصيرة ، فان الثقل يقع على جاراتها الاكثر ضعفـا مما يسبب توترا والمـا ، وقد ابتكر الدكتور مورتون بطانة جلدية خاصة للاحذية لتصحيح هذا العيب .

وينظر الدكتـور شفارتز الى العلاقة بين القدم والساق فيقول ان محور حمل الثقل فى كعب القدم يوجد على مسـافة تبلغ حوالى ١ر٥ سنتيمترا الى الخارج من محور حمل الثقل فى الساق . وهكذا فان ثقـل الجسـم الذى يأتى الى أسفل عن طريق عظمة الساق الى داخل محور الكعب ، يجعل عظمـة الكعب تدور نحو الداخل . وهـذه العملية التى تسـمى « الانبطاح » لاتسبب بالضرورة اى الم ، ولكنها اذا همـلت فى الاطفـال ، فانها قد تؤدى الى المتاعب . وقد وضع الدكتور شفارتز وزميله ارثر هيث مبادىء لتصميم احـذية افضل كوسيلة للمساعدة فى مقاومة « الانبطاح » .

وعلى الرغم من ان الملايين من الناس يشكون ، ويقول كل منهم : « ان قدمى تقتـلاننى » . فان ٢ ٪ منهـم فقط هم الذين يسـعون للحصول على مساعدة الاخصائيين . أما الآخرون فانهم ينفقون ملايين كثيرة للحصول على دعامات لتقوس القدم ، والروافع واللزقات ، والحشيات « والاحـذية التى تصحح العيوب » . ويقول أحد الخبراء ليس هنـاك حذاء جاهز لاصلاح كل عيب ، أو جهاز يناسب كل قدم .

ويقـول أحـد المراقبـين « ان العمل الكبـير الذى يواجه مهنة الطب وصناعة الاحـذية ، هو القضاء على الخرافات المتعلقـة بسلامة القدم ، واستبدالها بحقائق تقوم على البحث يمكن ان تنشـأ عنها فوائد وقائية وعلاجية ..

وهناك فى نفس الوقت اتفاق عام على العلاج المنـاسب لبعض اسباب الشكوى الشائعة .

* ان البثور والكاللو ، هما دفاع غاضب ضـد الضغط المستمر ، ووضع حشية صغيرة جدا على شكل كعكة فوق البشرة الصلبـة أو قطعة صغيرة من صوف الحمل تتغير يوميا

ان كثيرا من الآباء والامهات يتسببون فى اصابة اقدام ابنائهم وأصابعها بالضرر بحرمانها من فرصة التحرك بحرية . فمنذ الاسابيع الاولى من الحيــاة ، يبسـط الطفل اصـابع قدميه ويثنيها ويمدها والاصابع التى لاتمنح الفـرصة للتمرين قد لاتنمو كمـا يجب وينبغى تجنب الاغطية الصـوفية المحكمة التى تبقى الاصـــابع والاقدام بلا حـركة . والاحذية التى يلبسها الاطفال فى المرحلة التى تسبق المشى تعوق الحركة الطبيعية لقدم الطفل ، ويجب أن يلعب الطفل فى الجو الحار حافى القدمين ، وعنـدما يكون الجـو باردا فافضل حـذاء هو الحذاء الصوف ذو الرقبة الطويلة الذى يكون واسعا حتى لايعرقل الحركة .

ولا تحاول الاسراع بخطوات الطفـل الاولى . انه سيسير عندما تصبح قدماه وساقاه مستعدتين لذلك .

وعندما يبدأ طفلك فى ارتداء الجوارب طبـقى نفس الاجـــراء الوقائى الذى تفعلينه بالنسـبة لحذائه ، وتسـببب الجوارب المطاطة غالبا ضغطا مسـتمرا على الاصابع ، واشتر جـــوارب أطول بوصة من القدم على الاقل ، واجـذب الجورب من الامام ، حتى يكون هنـاك فراغ زائد امام القدم .

وعندما يبدأ الطفل فى السير على أرض الغـــرفة فان الوقت يكون قد حان لارتداء اول حذاءله . والافضل أن تكون الاحذية مرنة ، بسيطة الصنع ، ولكى تختبر المـرونة اثن الكعب والمقـــدمة كلاهما نحو الآخر ، فاذا لم ينثن الحذاء عند منتصفه فان الطفل الذى سيلبسه سيسير بقدم مشدودة ، ومادام الطفل فى المرحلة السابقة على المدرسة ستنمو قدماه وتكبران على حذائه قبل ان يبلى فالاحذية الزائدة عن الحاجة للاطفال فى مرحلة ماقبل المدرسة مضيعة للمال .

فوق البشرة الناعمــة التى تظهر بين اصابع القــدم يمكن أن تخفف الالم ، فاذا استمر الالم فاستشر طبيبا او اخصائيـــا متخصصا فى علاج هذه البثور ، واحذر ان تستخدم مراهم البثور أو نقطا ، أو الحشيات الطبية كما ان الحامض الكاوى الذى يحرق رأس البشرة الصلبــة قد يلتهم اللحم المحيط بها .

* قص دائما اظافر اصابع القدمين فى خط مستقيم لان قصها فى تقوس، يؤدى الى نمـوها الى الداخل ، مما قد يحتاج الى عناية طبية بعد ذلك .

* الزائدة اللحمية ، هى التهاب مزمن للكيس الذى يحـوى السائل الواقى فوق المفصل بسبب الاحتكاك بالحـــذاء . وهذه الزوائد يتفاقم امرها باستخـــدام الاحذية الضيقة المدببـــة الطرف ، أو الكعوب العالية التى تجعل القدم تنزلق الى الامام

وتفيد الاحذيةاللينة المصنوعةكلها من الجلد كما ان الاحذية التى تصمم خصيصا توفر « جيوبا للزوائد اللحمية » ولا تلجأ للجراحة الا فى آخر الامر .

* ومن المفيد ان تغسل قدميك مرة كل يوم على الاقل (مستخدما فرشاة لينة لازالة الجلد الميت) ثم جفف قدميك تماما وانثر فوقهما مسحوق الاقدام . ولا ترتدى نفس الحذاء ونفس الجورب يومين متتاليين وغير الحذاء والجورب على الفور اذا ابتلت قدماك بسبب المطر او العرق . ومثل هذه القاعدة الصحية تمنع الاصابات الطفيفة التى تتعرض لها اقدام الرياضيين ، وهى الاصابة بزوائد لحمية تبدأ عادة بين اصابع القدم .

والاحذية المناسبة تماما للقدمين امر ضرورى ، وهذه بعض النقط التى ينبغى لك مراعاتها :

ـ يجب ان يسمح الحذاء بفراغ قدره سنتيمتر وربع سنتيمتر امام ابهام القدم . ويجب ان يكون أوسع جزء فى الحذاء تطابق اعرض جزء من القدم ، واشتر حذاءك فى آخر اليوم ، لان قدميك فى هذا الوقت تكونان اكبر منها فى اى وقت آخر . لاتنظر الى قدميك على انهما سوف تمددان الحذاء ، فالحذاء المناسب للقدم لايحتاج الى ادخال القدم فيه بعنف . وأصلح دائما كعبى حذائك اللذين يتآكلان بسبب المشية الطبيعية عند اطرافهما الخارجية .

اما بالنسبة للسيدات . فلتكن أفضل احذيتك هى احذية عملك التى تلبسينها ساعات طويلة . واقتصدى فى شراء الاحذية التى تكون وظيفتها الرئيسية لفت الانظار .. وحتى فى هذا الحذاء يجب ان تتجنبى الكعب الكثير الارتفاع ـ الذى يتجاوز ارتفاعه خمسة سنتيمترات ـ لانه يفسد وظيفة امتصاص الصدمات التى يقوم بها قوس القدم .

وهناك مايدل على ان النساء بدأن يصبحن اكثر حكمة ويشترين احذية اكثر اتساعا واكثر راحة ، ويطالب الخبراء النساء باعتبارهن حراسا على سلامة اقدام الجيل الاصفر ، بأن يطبقن نفس الحكمة بالنسبة لاقدام اطفالهن .

ملخصة عن مجلة صحة اليوم بقلم لين روث

***

كل انسان منا قمر .. له جانبه المظلم الذى لايكشفه قط لاى مخلوق



التـاريخ يُبعث حيّـا

في صيف ١٩٦١ .. وفي ١٢ دولة، وامام اكثر من مليون متفرج مبهوري الانفاس ، سيكون حوالي ٨٠ من اشهر القلاع والكنائس والقصور والاهرامات والمعابد التاريخية في العالم مسرحا لاستعراض « الصوت والضوء » .. ذلك الفن الذى يعد ثمرة الزواج السعيد بين الصخر الصلد والخيال المحلق ، والذى أضاف شقيقا جديدا الى الفنون الدرامية .

واستعراض « الصوت والضوء » عبارة عن بعث للتاريخ القديم في قالب تمثيلي من غير ان ترى الممثلين أو الفرقة الموسيقية ، بل تنبعث الاصوات والموسيقى والمؤثرات الصوتية المجسمة خلال مكبرات للصوت مختفية عن الاعين ، بينما

ترسل المصابيح المختفية وراء جدران حجرية أو بعض الاشجار أضواء ساطعة أو معتمة تنسجم مع الحركة، ويتغير اللون بتغير الحالة النفسية ، وتتتابع الشخصيات غير المرئية وهى تتحرك كما تشاء لها القصة من مكان الى مكان ، حتى تبدو شخصيات التاريخ الشهيرة الميتة وهى تبرز من اطارات صورها التى علاها التراب .. فهم يتكلمون ، ويتآمرون، ويغنون ، ويحبون ويموتون

وتستطيع أن ترى وتسمع احسن استعراض « للصوت والضوء » . ثلاث ليال كل اسبوع فى الفترة من منتصف يونية حتى منتصف سبتمبر ، فى قصر فرساى ، اعظم القصور الملكية ، حيث يبسطون امامك ثلاثة قرون من التاريخ الفرنسى ، بينما تقف مع ألف شخص آخر امام واجهة القصر الضخمة وسط الصمت .. والظلام التام

ان التماثيل والزخارف التى تعلو سطح القصر ، تبدو كأنها مرسومة على السحب بلون اقل سوادا ، وفجأة يمزق السكون دوى الابواق ، ويتبدد الليل امام شلال من الضوء الساطع ، ثم تمتلىء السموات بصوت واضح ينبعث من كل مكان ومن لامكان ، وهو يقول « فى ذات يوم .. كان هذا المكان كله قفرا بلقعا .. »

ويختفى الضوء ، ويسكن الصوت .. ثم يأتى من أغوار الماضى السحيق أصوات كلاب الصيد ، وبوق الصياد ذو النغم الفضى . ويتجه ضوء احد المصابيح الكاشفة نحو ركن من القصر حيث كان يقف منذ سنوات بعيدة ، كوخ بعيد من أكواخ الصيد ، قبل ان يقام هذا البناء الهائل .

ويستمر العرض ٤٠ دقيقة ، تظهر خلالها الاضواء المتحركة الكثيرة الالوان ، وتسمع الاصوات المجردة عن الاجسام ، الملوك والملكات ورجال الحاشية والعشيقات والجنود والغوغاء تارة عالية واخرى خافتة . هنا مرة ، وهناك أخرى تنقلك من كوخ صيد « لويس الثالث عشر » الى توقيع اتفاقية الصلح عقب الحرب العالمية الاولى فى « قاعة المرايا » .

وتشهد بعد ذلك الاحتفال اليومى الذى كان يقام للملك الرابع عشر ، اذ تنقلك مكبرات الاصوات الواحد تلو الآخر ، تلك الصيحة التى تتردد أمام الملك فى انحاء القصر .. « أيها السادة .. الملك الملك .. الملك . »

ودقات عصاه الطويلة الحادة ، وهو ينتقل من غرفة الى اخرى . أن أى ممثل من لحم ودم لايمكن أن يترك مثل هـذا الاثر الملكى المتعجرف الذى تتركه الصورة التى ترسمها فى فى مخيلتك تلك الدقات التى تنبعث من هذه العصا الالكترونية وهى تدب فوق الارض المصقولة التى لاوجود لها ..

وانك لتسمع – بل تكاد ترى – الملكة « مارى انطوانيت » وهى تتوسل للمركيز لافاييت أن ينقذ أطفالها ، فى الوقت الذى يدق فيه غوغاء باريس الثائرون الابواب بقوة ، ثم تتحول الاضواء التى تغمر القصر من اللون الابيض للزنابق الملكية ، الى علم الثورة المثلث الالوان .

وفى النهاية ، تتلاشى الاصوات والموسيقى وينطفى الضوء بسرعة .

و « الصوت والضوء » من اختراع المهندس الفرنسى بول روبير هودان . ففى عام ١٩٢٧ أصبح امينا على اربعة آثار تاريخية فى منطقة اللوار ، أحدها قصر « دى شانبور » الهائل الحجم الفاخر ، الذى بناه « فرانسوا الاول » فى عصر النهضة . وفيما بين الحربين العالميتين لاحظ روبير هودان ان بلاده أصبحت متفوقة على غيرها من الدول فى فن اضاءة الابنية العامة ، فقد كانت باريس هى المدينة الوحيدة فى العالم التى تفعل ذلك منذ سنوات ، وكنت ترى «برج ايفل» و « قوس النصر » و «ميدان الكونكور » و « كاتدرائية نوتردام » وكثيرا غيرها من الآثار وهى تتألق فى قحمة الليل .

وبعد الحرب العالمية الثانية ، اضيئت ٣٠ قلعة على طول منطقة اللوار ، وزار ٦٠ الف سائح « طريق القصور » ليلا فى نفس الصيف الذى افتتح فيه ، ولكن على الرغم من المهارة التى وزعت بها الاضواء الكاشفة فقد كان العرض لاحياة فيه ، فلم يكن هناك مايرى سوى الضوء الجامد غير المتحرك ، ولم يكن هناك شىء يسمع على الاطلاق ..

وفى احدى الامسيات ، فوجىء امين متحف قصر (شانبور) وهو فى الخارج بعاصفة رعدية مفاجئة ورأى القصر الشامخ ، وقد تغير مظهره ، فقد كانت الجدران تهتز وتتألق تحت ضربات البرق التى كانت تنيرها من كل جانب، وفى لحظات كلمح البصر ، كانت المجموعة الضخمة من الابراج والمداخن والافاريز ،

هذا الانقلاب فى وسائل التسلية الجماعية قد مضى بعيدا عن موطنه الاصلى حيث ولد فى فرنسا ، ليضىء الآثار واللحظات العظيمة لكثير من الدول .. ففى ايطاليا ، تمتزج الموسيقى بمياه النافورات الملونة بألوان قوس قزح فى « فيلا ديست » فى نيفولى ، و « فيلا تورلونيا » فى فراشكاتى • وفى حدائق قلعة ميرامار بتريستا ، يستطيع المرء أن يشهد حفل تتويج « ماكسيمليان » امبراطورا على المكسيك ، تلك الارض التى لم يرها أبدا ، والتى كافأته بالاعدام ضربا بالنار . وفى ((كوبيه)) التى تقع على من جنيف ، تستطيع أن تسترق السمع الى محادثات ((مدام ستيل)) المتوقدة الذكاء ، وتسمع أصوات ((مدام ريكاميه)) والشاعر ((شاتوبريان)) ، والامبراطور نابليون الذى هربت مدام دى ستيل خوفا من غضبه ، وفى « ميدلبرج آبى » بهولندا يستخدم ٩٠ مصباحا كشافا وعقود كثيرة من مصابيح القراءة المستخدمة فى الطائرات لاسترجاع ذكرى ١١٠٠ عام من التاريخ الهولندى •

وهناك مشروعات مماثلة « للصوت والضوء » فى كل من « كيب تاون » ، ودير ((جيرونيموس)) بلشبونة وقلعة ((بل أوى)) ببلجيكا .. وفى الصيف الماضى تسلل هذا الانقلاب الى القلعة الملكية بجرينوبتش جنوبى لندن ، حيث سجل سير لورانس أوليفييه تاريخها بصوته ، ودوى صوت الارض وهى تهتز تحت سنابك جواد هنرى الثامن وهو يعدو خببا •

ويستخدم « الصوت والضوء » فى بعلبك بلبنان لبعث الاسكندر الاكبر ومارك انطونى وكليوباترا الى الحياة

وفى ديسمبر الماضى بدأ تنفيذ مشروع « الصوت والضوء » فى أهرام الجيزة ، وافتتح فى بداية هذا الصيف ، حيث تسطع آلاف من الاضواء الكاشفة فوق الاهرام ، بينما تتولى ٢٠٠ ميل من الاسلاك حكاية قصة أربعين قرنا من التاريخ المصرى بالعربية والفرنسية والانجليزية والالمانية

والاطناف تصبغ بالالوان الحمراء والزرقاء والبيضاء أو بلون الكبريت بينما ترعد السماء بمدفعية العاصفة، وشعر روبير هودان كأنه ينظر الى (قصر شانبور) لاول مرة ، وبدت الاحجار وكأنما أيقظتها عصا السحر •

وأوحت العاصفة الراعدة على الفور الى روبير هودان كيف يبعث الحياة فى تلك الاضواء الجميلة الجامدة ، وساءل نفسه : لماذا لايستخدم هذا القصر الخالى • ليكون مسرحا للممثلين الذين يقومون بأدوار تاريخية مع الضوء والموسيقى

والاصوات والمؤثرات الصوتية بحيث تترك اثرا فى مخيلة المشاهدين ؟

وأزيح الستار عن أول عرض «للصوت والضوء» فى (شانبور) فى ربيع ١٩٥٢ ، وقد استغرقت كتابة السيناريو واعداد الاضاءة ثلاثة أشهر ، ونال العرض نجاحا ضخما . وقال أحد النقاد فى صحيفة «الفيجارو» يومئذ « لقد ولدت طريقة جديدة للتعبير الفنى » وغطيت النفقات التى بلغت حوالى ١٥ مليون فرنك عن طريق رسوم الدخول فى أقل من عام .

وبدأ تزويد قصور « وادى اللوار » «بالصوت والضوء» واحدا بعد آخر . وتبعتها القصور والاماكن المقدسة فى جميع انحاء فرنسا ، اذ استخدمت أيضا لبث الحياة فى التاريخ ، وتمكن روبير هودان وحده من اعداد ٤٠ عرضا للصوت والضوء

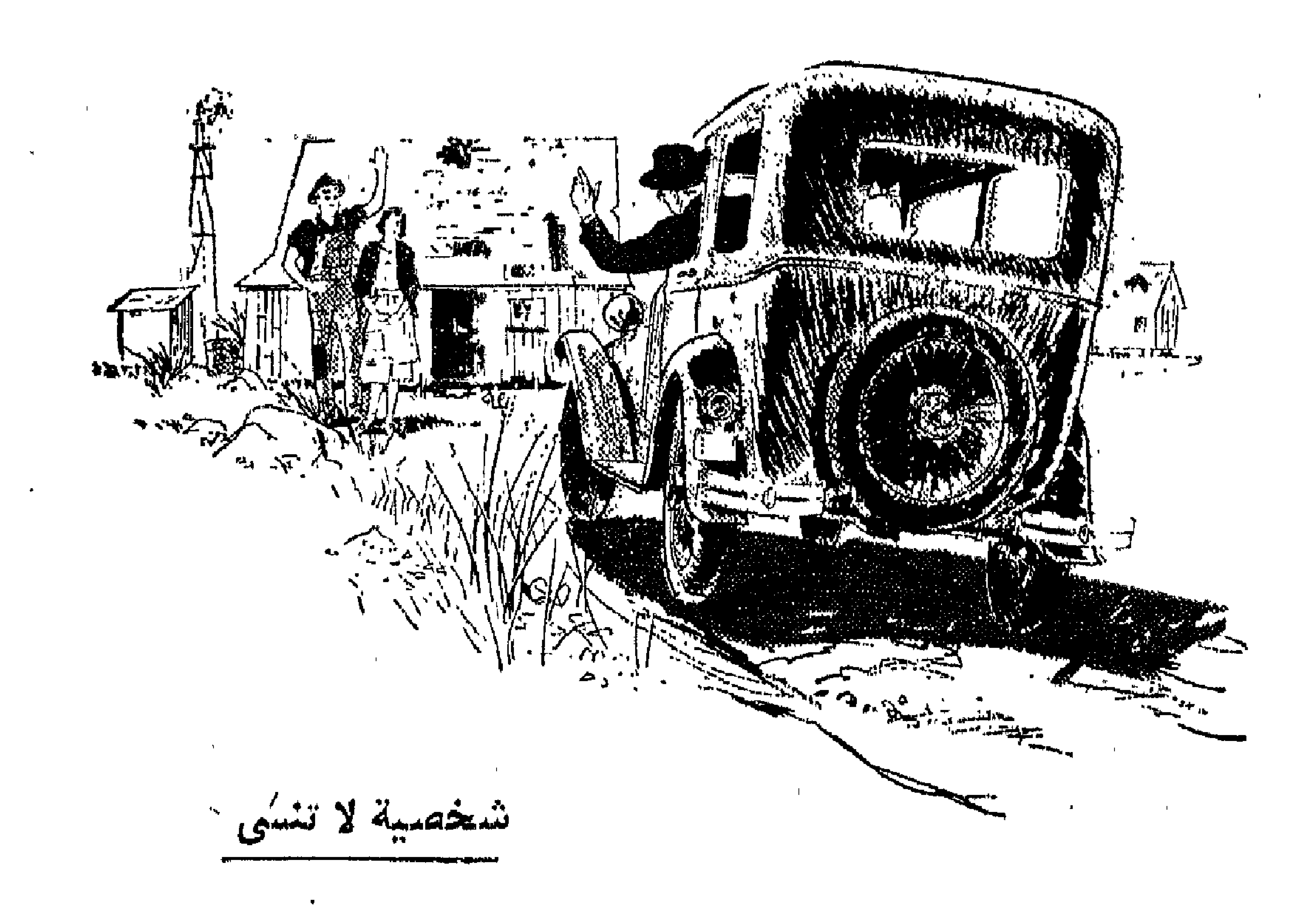
والغرض الذى ينبغى لكل زائر لباريس فى الصيف ، ان يراه هو استعراض « الصوت والضوء » المؤثر الذى يحكى عودة جثمان نابليون لدفنها فى « الانفاليد» ، حيث تسمع قرع الطبول ، وتحيات المدافع ، وقعقعة السلاح ، وصوت مسير العربة الجنائزية ، ووقع حوافر الجياد فوق الاحجار ، وهى تحمل تابوت بونابرت عبر باريس الى (ساحة الشرف)

ومع ان روبير هودان سجل اختراع (الصوت والضوء) فى فرنسا فان طريقة (الصوت والضوء) يمكن لاى شخص ان يستخدمها .

وكان من نتيجة ذلك ان هذا الانقلاب فى وسائل التسلية الجماعية عبرت حدودها الاصلية — حيث ولدت فى فرنسا — لتضىء الآثار واللحظات العظيمة لكثير من الدول . وفى هذا الصيف سيرى الزائرون عروض (الصوت والضوء) فى « البارثنيون » بأثينا ، وفى الاهرام وأبى الهول فى القاهرة ، وفى مبنى « الفورام » بروما ، وفى القصر الملكى بمدريد ، وفى اطلال « بعلبك » فى لبنان ، وفى قلعة « سترلينج » باسكوتلندا وفى « ميدلبرج أبى » فى هولندا ، وفى دير « جيرونيموس » فى لشبونة . وعشرات من الامكنة

ملخصة عن مجلة (ذى ديبلومات) بقلم روبرت ايتل

قدم لى المؤلف المعروف فردريك كولينز هذه النصيحة : « تذكر دائما ان هناك نوعين من الناس فى هذا العالم .. هؤلاء الذين يدخلون الغرفة ويقولون : « حسنا ... هاأنذا ... » واولئك الذين يدخلونها ويقولون « آه ... ها انت هنا »



شخصية لا تنسى

عطاؤه .. يرتد إليه

قال لى الدكتور « لايند » : اننى مضطر للقيام بزيارة لاحد المرضى .. هل تريد الذهاب معى ؟

وصحت قائلة : اجل يادكتور ..

كان كل الاطفال فى بلدة «اليندبل» بولاية نورث داكوتا يتنافسون على مصاحبة الدكتور لايند فى جولاته ، وكنت فى ذلك الحين فى العاشرة من عمرى .. وزففت النبأ المثير الى البيت ، ثم هرعت عائدة الى (جراج) الدكتور .. فقد كان الدكتور روى لايند يوزع حبه بين الطب والآلات بالمدل والقسطاس ، وكان يمتلك مع اخيه «جاى» متجرا لبيع سيارات « بلايموث ـ كريزلر » فى بلدتنا ، وهو يقع فى مبنى من الطوب يرتفع طابقين ، ويتكون من قاعة العرض ، وجراج لخدمة السيارات فى الطابق الاول .. اما عيادة الدكتور ومسكنه فقد كانا فى الطابق الثانى ، لانه كان عزبا لم يتزوج ..

ووجدت الطبيب فى انتظارى ، وانطلقنا معا نطوى المزارع المنبسطة فى طريقنا الى تلال «كوتور ميسورى»

.. كان ذلك فى خريف عام ١٩٣٠ ، والارض ضحية الجفاف الكبير ، وبينما كانت السيارة منطلقة بنا وسط الريف الموحش ، رايت أكداسا لا نهاية لها من التراب ، تتكوم امام الاسواق ، وكانت حشرة النطاط تغطى الطريق بعض الاحيان ، فنضطر للسير فوقها ، ونسمع صوت أجسادها الهشة وهى تتحطم تحت العجلات التى تنزلق فوقها قليلا ..

وتحدثنا عن الجفاف وعن المدرسة والمدرسين .. وعن فريق كرة القدم .. كان يحدثنى كأننى فى الخامسة والخمسين مثله ، وأحدثه وكأنه مثلى فى العاشرة من عمره ، فقد كنا متفاهمين تماما ..

واخيرا توقفنا أمام أحد البيوت الريفية ، وخرج من الباب رجل وامراة يرتديان ثيابا مليئة بالرقع ، لا يكاد يبين لونها من فرط القدم .. وفى الداخل وجدنا غلاما يماثلنى سنا يرقد فى فراشه ، وقد شحب وجهه شحوبا شديدا بسبب فقر الدم ، ولكن وجهه اشرق عندما رآنا ..

وقاس الطبيب حرارته ، وراح يتحسس جسمه بأطراف أصابعه ، وهو يتحدث طوال الوقت عن مباراة « البيسبول » التى رآها اخيرا ..

ثم وضع بعض الاقراص فى كيس من الورق قدمه لام الغلام المتلهفة .. وقال للغلام :

ـ هل تعرف ما الذى جعلك طريح الفراش ؟ .. انها « بصقة الضفدع »

ـ وهو سائل رغوى تفرزه بعض الحشرات فوق النباتات ..

وابتهج الغلام لهذا الشرح ، بينما استطرد الطبيب يقول .

ـ افعل ما تأمرك به أمك ، وعندما تسترد قواك الى حد كاف ، فضع قليلا من « بصاق الضفدع » على الاصبع الوسطى من يدك اليمنى ، فتصبح على مايرام .

وبينما كنا نغادر البيت عن طريق المطبخ ، رايت المزارع يمد يده فوق رف عليه قدر زجاجى يمتلىء الى نصفه بقطع من النقود ... ورأى الدكتور لاينه ذلك أيضا فدفعنى من الباب بسرعة ، وقال للرجل :

ـ فى المرة القادمة ... فى المرة القادمة ..

وبينما كانت السيارة تنطلق بنا بعيدا ، زمجر الطبيب قائلا :

ـ هذا الاحمق اللعين .. يريد أن يتصرف فى آخر نقود لديه فى هذا العالم !

كان الغرباء يعتقدون أحيانا أن

الدكتور لايند شخص عابس متجهم الوجه ، وكان تكوين وجهــه وذقنــه يوحيان حقا بذلك ، كما انه كان دائم الاستخدام لـكلمتى (الجحيم) و (اللعين) وهمـــا كلمتان قـــل ان تستخدما فى بلدتنا المتدينة ، ولكن كان يكفى أن تنظر الى عينيه لـكى ترى مايكمن من مرح ..

كان صديقا لـكل الاطفـــال .. والكبار أيضا ..

ولم يكن للدكتور لايند ســـاعات مخصصة لعـيادته . كنت تستطيع الوصول اليه فى أية ساعة من الليل أو النهار ، وكان أبناء بلدة (اليندبل) فى عام ١٩٠٠ يأوون مبكـــرين الى فراشهم ، ولكنك كنت تستطيع أن تجد بصيصا من النور يطل من نافذة الطبيب فى اية ساعة من ساعات الليل ليقول لنا أنه ينام نوما خفيفا ، وأنه على استعداد لاجابة اى طلب ، وكان هذا العمل يثير شعورا بالطمأنينة فى كل نفس .

ولما كان الدكتور لايند يعرف جيدا أن وجوده الى جوار فراش المريض هو فى حد ذاته دواء مفيد ، فقـــد كان حريصـــا على القيام بالزيارات المنزليـــة مهما تكن المســـافة او الصعوبات التى تواجهــه .. وانني لاذكر يوما من أيام يناير كانت تهب فيه عاصفة ثلجية رهيبـــة ، وفجأة أندفع ملاحظ الطرق الى مكتب أبى المحامى وهز رأسه قائلا :

ـ هل تعرفون ماذا فعل الطبيب الآن ؟ لقد جاءنى قائلا أنه مضـــطر للذهاب الى مريض يقيم فى مزرعة شميدث ، وطلب منى أن اشـــق له طريقـــا بين الثلوج الى المزرعة .. فقلت له ان هـــذا الطريق خلفى ، وان ماعندى من الرجال لا يكاد يكفى لابقاء الطرق الرئيسية مفتوحة .. وفجأة رأيته يقفز فوق احدى عربات كسح الثلج وينطلق بهـــا وســـط العاصفة .. ان عليـــه ان يقطع ٣٠ كيلو مترا فى هذا الجو ، ولم يسبق له أن قاد كاسحة ثلوج من قبل !

وقال أبى : سوف يصـــل الى بغيته ..

وقد فعل .. وكرر ذلك فى عاصفة اخرى بعد سنوات قليلة . وفى هذه المرة استعار عربة (ترولى) وانطلق بها فوق قضبان السكك الحديدية بكل قواه لكى يزور مريضا فى الجزء الشمالى من المقاطعة .. وعاد الى بيته فى منتصف الليل بنفس الطريقة

وكانت طريقتـــه فى الوقوف الى جوار المريض فريدة فى نوعها ..

كان يدلف الى الغرفة وهو يطلق الفكاهات ويقص الحكايات ، ولايترك للمريض فرصة ليعدد له شكواه ، وطوال حديثه كان يجس النبض ويتحسس الجسم ، ويفحص ويحلل وكانت فكرته فى ذلك أنه اذا أخذ الاعراض مأخذ جد ، فان المريض سوف يتخيل أنه أكثر مرضا مما هو فى الحقيقة ..

وكانت براعةالدكتور فىالتشخيص رائعة حقا .. كان يسبق عصره فى العلاج ، فقد كان يدلك أطراف المصابين بشلل الاطفال قبلأن يسمع أحد عن الاخت كينى ، وكان يوصى مرضى الجلطة الدموية بالقيام بتمرينات معينة ، بينما كان الاطباء الآخرون يأمرونهم بالراحة فىالفراش .. أما مدعو المرض ، والمرضى بالوهم فكان يسخر منهم ، ويقول للواحد منهم : عليك اللعنة .. وددت لو كان لى مثل قلبك ..

وكان « جراج » آل لايند يعد ملاذا للاولاد بعد انتهاء المدرسة .. كنا نستمتع بالمزح العملية التى يدبرها الطبيب لاصدقائه ويدبرونها له .. وكنا نضحك عندما يضحكون ، ونشعر أننا كبار مثلهم .. فقد كان الطبيب يعاملنا دائما على أساس أن لنا شعورا وآراءجديرة بالإستماع اليها .

وكان الدكتور لايند هو الهاوى الاول للرياضة فى البلدة . لم يكن يترك مباراة واحدة للمدارس لايحضرها ويشجعها ، وعندما كانت المباريات تجرى خارج البلدة ، كان يكدس الاولاد فى سيارته ، ونذهب جميعا لنهتف لفريقنا .. وعندما تقدمنا قليلا فى السن . كان يعيرنا بعض السيارات الحديثة من متجره لنذهب بها فى رحلات مرحة او لمشاهدة المباريات التى تقام بعيدا عن البلدة .

ولم تقع اية حادثة لسيارات الدكتور ، ولكننى ارتكبت يوما حادثا بسيارة أبى اذ اصطدمت بأحد أعمدة التليفون ، فالتوى الحاجز الامامى ، وعندئذ ذهبت بهاالى جراج الدكتور لايند ودموعى تبلل وجهى ، ولكنه قال :

ـ يا للجحيم .. انك لم تفعلى شيئا كبيرا .. سوفنصلحها بحيث لا يعرف والدك ماحدث ..

واخذ هو واحد العمال يعملان فى اصلاح الحاجز الملتوى حتى عاد كما كان . ولم يعرف أبى شيئا ، ولم يأخذ الدكتور منى أى أجر !

وكان مقهى « راى » ملاذا آخر لنا .. كنا نذهب إليه لتناول المشروبات الخفيفة بعد المدرسة ، وكلما أقبل الطبيب ، كانت كل مجموعة تتنافس على دعوته للجلوس على مائدتها .. وحدث مرة أن توقف أمام المائدة التى أجلس اليها مع سبع فتيات اخريات ، ثم حدق فى وجهى وقال :

ــ العجيب أن كل الاطفال الذين ولدوا على يدى أصبحوا أجمل الاولاد مظهرا ..

واحمر وجهى سرورا وفخرا .. ثم أدركت فجأة أن كل فتاة من الجالسات قد ولدت على يديه .. ومع ذلك فقد اعتبرت كل منا أن هذا الاطراء كان يخصها هى .

وكان أول راى هادف كونته عن الدكتور لايند ، عندما عدت الى البلدة فى عطلة المدرسة الثانوية ، وزرت عيادة الطبيب ، فرايت أنه يغمس الترمومتر فى الكحول ثم يمسحه فى رباط رقبته قبل أن يضعه فى فم المريض . ثم لاحظت انه يسمح لقطه الكبير الارقط « ثوم » بالنوم فى جهاز « الحضانة » الصناعى عندما يكون خاليا .. وساءلت نفسى: لماذا لم يمرض احد من الجراثيم الموجودة على رباط عنق الدكتور .. ولم يعترض أحد من الاطفال على استخدام القط لجهاز الحضانة ؟

وقمت ببضع زيارات للريف مع الدكتور لايند ، ولكنى لاحظت انه وضع نظاما جديدا للاولوية .. كان كل طالب طب يعود الى البلدة فى العطلة له الحقوق الاولى ، وقد أصبح عشرة فتيان على الاقل من بلدتنا اطباء بفضل الهام الدكتور لايند ، وفى أحيان كثيرة بفضل مساعداته المالية وكان « كنيث ليبى » واحدا منهم ..

وبينما كنت أتحدث ذات صباح مع والدة كنيث ، اذ اقبلت سيارة الطبيب ومعه كنيث وقد ارتسمت على شفتيه ابتسامة انتصار كبيرة .

وقفز الفتى من السيارة وهرع الينا قائلا :

ــ هل عرفتم ماحدث ؟ .. لقد ذهبنا الى حالة ولادة على مسافة ٨٠ كيلو مترا فى الريف ، وفى السادسة صباحا وضعت السيدة طفلها ، فأمسكه الدكتور من عقبيه وأخذ يربت على ظهره ليدخل الهواء الى رئتيه ، ثم التفت الى قائلا :

ــ لقد أخرجت طفلى .. **والآن** أخرج طفلك .

وقال كنيث بعد ذلك فى تأثر :

ـ يا الهى .. لقد وضعت توأمين .. أحدهما خرج على يدى !

***

وتزوجت بعد انتهاء دراستى ، وفى عام ١٩٤٣ ذهب زوجى الى الحرب تاركا اياى فى نيويورك وفى احشائى جنين .. وذهبت الى طبيب مولد من الاكفاء ، كانت له ممرضة ترتدى ثوبا ناصع البياض ، وعيادة يبرق كل شيء فيها .. ولكنى كنت اكره وجودى هناك .. كنت اريد عيادة قديمة تسودها الفوضى ، فوق جراج السيارات !

وعدت الى البلدة ، حيث قام الدكتور لايند بالاشراف على ولادتى ، وقد أحسست بارتياح تام لوجوده الى جوارى وزوجى بعيد .

وكان الدكتور هناك دائما كلما احتجنا اليه .. حدث بعد ظهر احد الايام أن أصيب ابى بنوبة قلبية وهو يعمل فى الحديقة .. وبعد دقائق كان الطبيب فى بيتنا . وفى هذه المرة لم يمزح ، ولكنه أمرنى بلهجة رقيقة قائلا :

ـ اذهبى الى الجراج واطلبى من « ألفين » أن يحضر خزان الاوكسجين الذى نستخدمه للحام الزبركات المكسورة فى السيارة .

وعندما عدت به ، وجدت الدكتور قد ابتكر بمعونة أمى « خيمة أوكسيجين » من أغطية الفراش التى وضعها فوق الاعمدة الحديدية وأوصلها بالحشية ، ثم أدخل صمام خزان الاكسيجين تحت الاغطية ، وبدأ يفتحه ويقفله بيده .. وظل راكعا على قدميه أربع ساعات متواصلة حتى أنقذ حياة أبى ..

كان هذا النوع من الاخلاص يهبه لكل مريض ومريضة فى منطقتنا ..

وعلى الرغم من النوبات القلبية ، فقد عاش أبى يمارس نشاطه تسع سنوات أخرى ، حتى حان أجله ولم يستطع الطبيب أن يفعل شيئا ..

وعقب الجنازة ، عادت الاسرة الى البيت الخالى الكئيب ، وجلس كل منا حزينا لهذه الخسارة ، وفجاة دلف الدكتور لايند من الردهة الجانبية ، ثم ألقى معطفه وقبعته فى أحد أركان الغرفة .. وقال :

ـ لقد كانت كلمة رائعة تلك التى القاها القسيس عن « فريد » .. أليس كذلك ؟

وكان القسيس قد قال فى كلمته : « لقد كافحت كفاحا عظيما ، وأتممت طريقى ، واحتفظت بايمانى » .

وكان ابى انسانا قوى الارادة حقا

.. واخذ الطبيب يتحدث عن معاركه السياسية والقانونية المشهورة ، ووجدنا أنفسنا نبتسم ، ثم نضحك .. وسرعان ما اشتركنا جميعا فى سرد الذكريات عن أبى وكأننا لانشعر أنه مات .

لقد ساعدنا الطبيب فى هذا اليوم ، فقد كنا دون أن ندرى مرضى ، وكان يصف لنا دواء مقويا من الذكريات الطيبة .

ومضى وقت طويل قبل أن تكتشف بلدتنا أن طبيبها كان يزداد شيخوخة .. فقد كان جزءا من حياتنا اليومية فلم نلحظ ذلك التجمع البطىء للغضون على وجهه ، وكيف أنه أصبح يتوقف كثيرا ليستجمع أنفاسه اللاهثة .. وكان من العسير مواجهة الحقيقة المرة ، وهى أن ضوء المنار الذى يتوهج من الطابق الثانى فوق الجراج سوف ينطفىء يوما ما ..

وفجأة أحسسنا جميعا بالرغبة فى أن نعبر للطبيب عن مدى شعورنا نحوه .. ولكن كيف ؟ .. وفكر البعض فى اقامة حفلة مفاجئة يوم عيد ميلاده السادس والسبعين . وفى تلك الليلة ، صحبناه فى نزهة بالسيارة حتى اذا ما اقتربنا من المدرسة الثانوية راى الطبيب فتيات يقرعن الطبول فى ثياب زاهية الالوان ، وقد وقفن الى جوار الملعب الرياضى .. فصاح عندئذ :

ــ يا للعنة .. هل نسيت مباراة ما ؟

واقترح مرافقوه أن يتوقفوا ليروا ما هنالك ، وما كاد الدكتور لايند يهبط من السيارة ، حتى احاطت به الفتيات وصحبنه الى الداخل ، وفى تلك اللحظة دوت أركان الملعب بهتاف كالرعد قد انبعث من حناجر أهالى البلدة .. ثم انطلق الجميع يرددون أغنية « عيد ميلاد سعيد » ..

وتطلع الطبيب العجوز فى ذهول ، ثم أخذ يتلفت حوله وكأنه يبحث عن مهرب ولكن الفتيات كن يقفن حائلا بينه وبين الباب ، واضطر الى أن يجلس فى مقعد الشرف وعلى شفتيه بسمة خجول ..

وقدمت تمثيليات قصيرة فكاهية والقيت بعض الخطب .. ثم قدمت الهدايا للمحتفل به ، وكان من بينها صورة بالزيت رسمها كنيث ليبى للدكتور بنفسه .. وهو الغلام الذى اشترك فى ولادة التوامين واصبح الآن طبيبا ناجحا فى بلدة أخرى .

وبينما الخطب تلقى ، اشار رئيس الحفل الى ان الدكتور لايند لم ينجب

اطفالا لانه لم يتزوج ، وعندئذ قفز طفل فى الثالثة من عمره قائلا : انا ابن الدكتور .

ووقفت ربة بيت شابة وصاحت : انا ابنة الدكتور .

وهتف رئيس تحرير صحيفة البلدة قائلا : أنا ابن الدكتور .

وراح الجميع يرددون نفس الكلمات واحدا بعد آخر وهم وقوف .. ونظروا جميعا الى الطبيب العجوز .. ونظر هو اليهم ، وفجأة بدأ ذقنه ترتعش .

لقد وجدنا طريقة لشكره .. فوجدنا نفسه كان مدينا ليديه الماهرتين المحبوبتين !

وحاولنا فى السنوات الاخيرة ان نكرم الدكتور لايند بوسائل اخرى ، فاقمنا قسما للحضانة باسمه فى مستشفى المقاطعة ، وفى ذكرى مرور ٥٠ عاما على ممارسته للطب ، اقمنا استعراضا ومباراة فى البيسبول ، وأعلنا عن جائزة سنوية باسمه ، كما أطلقنا اسمه على الميدان الرياضى الكرة .

ان الدكتور لايند فى السادسة والثمانين من عمره اليوم .. ولكن مكتبه أصبح مليئا بالغبار ، وأدواته اصبحت من بقايا الماضى .. وعندما يغادر الجراج ليذهب لتناول العشاء فى المطعم يسير ببطء كبير ، ولكنه اذا ترنح ، وجد العشرات الى جواره .. وفى كل ليلة يتوجه أحد الجيران الى بيته للاطمئنان على حاله .. وطوال ايام الاسبوع يمر أهل « الينديل » أمام مقعده الذى يجلس عليه فى الجراج ليلقوا اليه بالتحية ..

ان قوة الحب العظمى التى وهبها للآخرين طوال السنين الغابرة ، تعود الآن لتحيط به وتشمله بحمايتها ..

فهل يستطيع انسان ان يأمل من حياته اكثر من ذلك ! .

بقلم هيلين جراهام ريزاتو



ليست مسئوليتنا !

قال السائح الامريكى لزوجته وهى تبتاع بعض المجوهرات الوطنية فى احدى الدول التى يزورانها :

ـ ان حكومتنا ترسل مساعدات اقتصادية لهؤلاء الناس ، فلا تتحمل كل العبء وحدك !



معركتي
مع المنطاد رقم ١٦١

« لايخـــدعك مظهر البراءة الذى يبدو على هـــذه المناطيد فى السماء فانها ذات أهواء متقلبــة ...»

تبدو المناطيـــد فى منتهى البراءة وهى تسبح وسط السماء فى هدوء . ولكن لاتنخدع ، فهى متقلبة الاهواء كنجـــوم الاوبرا ، عنيدة غير متعاونة كالبغال !

ولقد عرفت ذلك بالتجربة المريرة .. عندما كنت شريكا غير متحمس في رحلة من اعنف رحلات المناطيد في التاريخ ، ومع أن ذلك حدث في يوم اول مايو عام ١٩١٨ — اى منذ زمن بعيد — الا أن ذكراها لم تبرح خيالي وكأنها وقعت هذا الصباح فقط !

ففي الساعة العاشرة والنصف من صباح ذلك اليوم ، كنت أنا والملازم الثاني ارنولد جراس نحلق على ارتفاع ٥٥٠ مترا فوق « فورت سيل » بأوكلاهوما في سلة من الخوص المجدول معلقة تحت المنطاد رقم ١٦١ ، الذى يبلغ حجمه ألف متر مكعب ، وقد بدا أشبه بأصبع من السجق . وكنا نراقب نيران المدفعية بمناظيرنا المقربة ونبعث رسائل تليفونية الى القوات الارضية بالتعليمات الصحيحة .

ولم يكن احد منا على دراية كثيرة بالمناطيد ، ولم نكن في حاجة الى ذلك لاننا كنا مربوطين بسلك مريح من الصلب يتصل برافعة موضوعة فوق سيارة نقل .

وانتهينا من مهمتنا ، وبصفتي الضابط الاعلى في سلة « الفسيل » الضخمة هذه ، اذ كنت ملازما أول وأنا في الثالثة والعشرين من عمرى ، فقد أصدرت الامر بسحب المنطاد ، وبدأت الرافعة تطن ، وهبت علينا ونحن على ارتفاع ١٥٠ مترا ، هبة من الريح جعلت المنطاد يهبط كالصقر حتى أصبح على ارتفاع ١٥ مترا من الارض ، وتعلقنا بأماكننا وكأننا نمتطى جيادا برية . ثم أعقب ذلك سكون عجيب ، لقد انقطع السلك الصلب !

وتطلعت انا وجراس الى جانب السلة ... وكان رجالنا على الارض تتضاءل احجامهم أمام أعيننا بنسبة تنذر بالخطر ، وبدأوا يظهرون كالنمل المارق ، واخذ مؤشر مقياس الارتفاع يدور حول مينائه — ٦٠٠ متر ثم ٩٠٠ ثم ١٢٠٠ متر ! ..

وأسرعت أستعرض في ذهني التعليمات التى تلقيتها في المدرسة ، فقد تدربنا ودرسنا تاريخ المناطيد وبناءها . وكنا نشاهد ونحن جالسون على مقاعدنا الصغيرة العالية نماذج صغيرة جدا للارض ، كما تلقينا أيضا منهاجا في ربط العقد . ولكن المدرس لم يذكر لنا الخطوات التى تتخذ اذا وجد الانسان نفسه في منطاد منفصل يتجه به الى القمر !

وتعلمنا بصفة عامة كيف تطلق الغاز اذا اردت الهبوط وأن ترمى بالاثقال من السلة اذا أردت الارتفاع . وجذب جراس حبل صمام اطلاق

الغاز ، فسمعنا الفحيح المطمئن للغاز المتسرب .

وكنا لا نزال نواصل ارتفاعنا حتى تجاوزنا ارتفاع ٢١٠٠ متر . واصبح يفصلنا الآن أكثر من ١٥٠٠ متر ، عن هذه الاشباح التى تمرق فوق الأرض فى السيارات والدراجات البخارية ، محاولة اقتفاء طريقنا الضال،واخيرا توقف مؤشر مقيـــاس الارتفاع عند ٢٤٠٠ متر ، ثم بدأ يهبط ، وابتسمت انا وجراس .. وعلى أية حـال فانه لم يكن هنـاك مانفعله ونحن فى منطاد منطلق .

وبدأت أحدد معـــدل هبوطنـا بوساطة ساعة يدى ومقياس الارتفاع . وكنا لا نرغب فى الهبوط بسرعة كبيرة ، وكان معدل الهبوط مرضيا ـ ٣٠ مترا فى كل ٢٠ ثانية ، ولكن فاتنـا شيء واحد طفيف ، وهو أنك كلما اقتربت من الارض ، قل ارتفاع الغـاز فى انابيب المنطاد .. وعند ارتفاع ٣٦٠ مترا ، أصبحنا نهبط بمعدل ٣٠ مترا كل خمس ثوان . ثم زادت السرعة حتى خيل الينا أننا على وشـك الارتطام بالارض ..

وصرخت قائلا . « الق بأثقـال الرمل » . ولكن جراس بدلا من القاء الرمل فى الخارج للمحافظة على توازن المنطاد وازن ادقيقا ، رفع ٣٥ كيلوجراما منه فوق جانب السلة . واستجاب المنطاد فورا ، فارتفعنا مرة أخرى نحو السماء الزرقاء الموحشة بسرعة تنذر بالخطر .

وكان الامر مثبطا للعزائم ، فوضعنا خطة أخرى للعمل ، لرحلة هبوطنـا القادمة ـ اذا كانت هناك رحـلة هبوط ـ وهى أن يتولى جراس أمر الصمام ، وأتولى أنا أمر الرمال ، حتى اذا ما أصبحنا على ارتفاع ٣٠ مترا استطعنا أن نفتح شقوقا فى المنطاد .. فللمناطيد صف من الثقوب فى حجم الاطباق الصغيرة مغطاة بقطع من النسيج مخيطة عليها ، فاذا جذبت الحبل بقوة ينفصل هذا النسيج ، ويتسرب الغاز بعد بضع ثوان وينهار المنطاد . ولا تتاح الفرصة بعد ذلك لهذا الجسم العنيد لكى يرتفع بك مرة أخرى .

وغمرتنا ثقة بلامبرر عندما اقتربنا ثانية من الارض . وكنا نهبط بسرعة ولكنا كنا نهبط على كل حال . ووقف (جراس) على حـافة السلة ، وقد ارتسم على وجهه الذهول وهو يتطلع الى ارض أوكلاهوما الرمليـة التى يقترب منها كل ثانية .

وقبل أن نصل الى الارض بلحظة ،

جذب جراس الحبل لفتح الشق . ولما ارتطمنا بالارض ، كان هو ملقى خارج السلة . أما أنا فلم يكن لى مثل هذا القدر من حسن الحظ ، اذ قذف بى الاصطدام فى قاع السلة ، ووجهى مدفون فى رمال الاكياس المقلوبة ، وكسرت كتفى اليسرى ، وعندما وقفت على قدمى ، ارتفع بى المنطاد مرة أخرى بعد أن تخلص من ثقل جسم جراس الذى يبلغ ٦٨ كيلوجراما . وهكذا أصبحت الراكب الوحيد بين السموات .

واصبح عجز ذراعى اليسرى عن العمل ، بين قائمة المشكلات الملحة فى ذهنى فى تلك اللحظة . وكانت المسألة الكبرى هى : الى أى مدى شق جراس الثقوب قبل مغادرته المنطاد ؟

وكانت هناك ثلاثة حواجز زائفة فى طريق الشقوق خوفا من ان يجذب بعضهم الحبل بطريق المصادفة ، ولن يتسرب الغاز مالم « تشق » فيما وراء هذه الحواجز . فاذا كان جراس لم يتجاوز ما وراء هذه الحواجز ، فانا فى أمان الى حد معقول ، فالغاز على الاقل لن يتسرب ويتحطم المنطاد .

كان واضحا أن المنطاد لم يحدث فيه أى شق ، ولكن اذا لم يفلح رجلان بمواجهة سواعد قوية فى جذب المنطاد الى الارض ، فان فرصتى وأنا بذراع واحدة كانت ضئيلة الى حد بالغ .

وقررت الهبوط بالمظلة الواقيـــة . وكانوا قد أكدوا لنا أنه لا ضرر منها . ولـكننى كنت اطوى ضـــلوعى على هواجس وشكوك لهـــا ما يبررها . فقد شاهدت منذ أسبوع عرضا فى « فورت سيل » ألقى خلاله العارضون دمية من احدى الطائرات ، ولكن المظلة لم تنفرج !

وعلى الرغم من ذلك ، فقـد كانت المظلة لا تزال أفضل حل لما أنا فيه ، اللهم الا اذا أردت أن اقضى بقيـــة عمرى أجوب الفضاء على غير هدى . ونظرت الى جانب السلة الذى كانت المظلات الهابطة معلقة فيه . . وكانت مظلتى موجودة فعلا ، ولكن كان معها وهى ترفرف بين النسمات ورطة لا تجدى معها نفعا . .

وكان على أن أنزل المنطاد (١٦١) الى الارض ، وامسكت بحبال صمام الغاز بأسنانى وركبتى ، ثم سحبتها بذراعى السليمة . وبدا المنطاد يسير فى الاتجاه الذى انا راغب فى الذهاب اليه . . الى أسفل .

وســـارت الامور على ما يرام ، ولكننى مبالغة فى الاحتياط ، قفزت من ارتفاع ثلاثة أمتار . . . لقد لقيت

بن المنطاد (١٦١) ما فيه الكفاية ، وكان من الجلى أنه نال منى وو الآخر ما يكفيه . وأخذ المنطاد فى الارتفـاع مرة أخـرى ... واحسست بشىء يجذب رسغ قدمى اليسرى ، واخذت الجذبة تشتد ، فقد كانت هنـاك انشوطة من حبل المظلة تلتف حـول رسغ قدمى ... وأخذت ارتفع مرة أخرى ، ولكننى كنت معلقا هذه المرة من احدى ساقى على مسافة خمسة أمتار ونصف متر أسفل السلة !

وتعلقت عيناى بأنشوطة الحبل .. لقد قيل لى من قبل انها تتحمـل جسمـا وزنه ٣٤ كيلو جراما وكان وزنى ٧٠ كيلوجراما . وارتفع المنطاد (١٦١) فى بطء خطير مائة متر . ولم أكن لاهتم وقتئذ بالمقاييس الصحيحة ، ولكن وزنى بدأ يؤتى ثمرته ، واخذ المنطاد يسـتقر ، ويتجه فى بطء نحو الارض .

وعندما اقتربت من الارض أسرعت نحوى سيارة تحمل رجالنا العاملين على الارض . وهبطت فوقها بذراعى السليمة ، ثم تخلصت من انشـوطة الحبل . وكان المنطاد (١٦١) أمينا لشريعته فى العمل الانفرادى ، فاخذ فى الارتفاع مرة اخرى ، ولكن احـد العاملين على الارض استطاع أن يجد الوقت الكافى لجذب حبال « النسق » ، فانهار المنطاد فوق الارض فى براءة !

وبعد أن انتهى الاطباء من علاج كتفى قضيت بضعة أشهر فى طور النقاهة . وكان من الواضح أننى لم أعد صالحا للعمل مع فرقة المناطيد لفترة طويلة ، ولكن قبل أن يصل الاطباء الى هذا القرار ، أمرت بالعودة الى « فورت سيل » . وكان اسمى فى لوحـة النشرات . وكان مقررا أن أقوم برحلة جديدة الى أعلى .. وركبت فى السلة وبدأت فى الصعود .. وعلى ارتفاع ٥٥٠ مترا وهو نهاية السلك ، تطلعت الى كيس الغاز الكبير ، ـ فرأيته الرقم المكتوب عليه ـ وكان رقـم (١٦١) !

بقلم : جون كريستيان



مطلوب !

اذاعت محطة الاذاعة المحلية فى مدينـة هاريسون بولاية اركنساس الاعلان التالى :
« مطلوب جـواد يصـلح لركوبى عليه فى رحلات صـيد السـمك .. ولطيف بحيث تستطيع زوجتى ان تستخدمه فى المحراث » .

لا ينبغي للسيدات أن يخفين ذكاءهن من
أجل أن يباشرن سحرهن على الرجال .

لا تتظاهري بالغباء

كنت ابحث يوما عن شيء في كتاب من كتب المقتطفات ، عندما وجدت نفسي امام باب « المرأة » .. وفيه قرأت ٢١ عبارة من المقتطفات ، ١٦ منها تقلل من شأن المرأة ، وبينها ٦ تذهب الى ان المرأة تكون أكثر سحرا عندما يبقى فمها مغلقا .

فقد قال أشيلوس في القرن الخامس قبل الميلاد : « أيتها المرأة .. دونك مكانك في سلام ولا تبرحيه الى الخارج » .

وقال القديس بولص : « دع المرأة تتعلم في صمت » .

وقال نيتشه منذ مائة عام : « اذا اكبت المرأة على التعليم فهناك عادة خطأ ما في جهازها الجنسي » !

ومنذ اللحظة التي تبلغ فيها النساء السن التي يمكن أن يأخذن عندها فكرة عن الحب ، يقال لهن دائما : « ان الرجال لايطيقون النساء اللاتي يتمتعن بالمعرفة .. الرجال لا

بمجرد ان نشر هذا المقال في صحيفة « ذي ساترداي ايفننج بوست » تلقت الصحيفة تعليقات من القراء هذا بعضها:

« ● الشخص الذي يرتاح الى صحبة امراة لا تفعل شيئا الا ان تحملق فيه اجدر به ان يختار كلبا امينا لا امراة

« ● اي رجل يستمرىء حلاوة امراة تقول له «نعم» دائما ، لا يمكن ان يكون ذكيا او ممتازا ، واية امراة في حاجة الى اهتمام واعجاب مثل هذا الاناني الساذج اما جبان او يائسة .

« ● لا اعتقد ان هناك شابا عاقلا يريد ان يخرج في موعد مع دائرة المعارف البريطانية ! »

يتحملون المرأة التي تختلف معهم »

ولما كانت كل امراة تفضل أن تكون محبوبة على أن تكون على حق ، فانها تؤثر السلامة ... وتتظاهر بالغباء .

أعرف طالبة ساحرة الجمال ، تشعر دائما بالذعر قبل كل موعد

جديد ، خشية أن يجدها الرجل طالبة متفوقة ، وقد سألتها عما تخشاه فى ذلك ، فنظرت الى بصورة تثير الشفقة ، وقالت : « اننى لاأريد أن أجعله يخاف منى »

— وفيم تتكلمان اذن ؟

فابتسمت ابتسامة زائفة وقالت :

— أوه ... ما أروعه .. ولكن لو استطعت فقط أن أجعله يتكلم لاصبحنا على ما يرام .

فهل هى محقة فى ذلك ؟

ان آلاف النساء اللائى يطلقن على انفسهن « مجرد ربات البيوت » يدرن مالية الاسرة ، ويوجهن حملات الاحسان ، ويشاركن فى السياسة المحلية ، ويشتركن فى نوادى الكتب ، ويذهبن الى المسرح أو حفلات الموسيقى .. وقد تتفوق النساء على الرجال الى حد ما فى الناحية الثقافية ، لانهن — والفضل فى ذلك للرجال — يتمتعن بوقت أكثر ينفقنه فى الثقافة . فاذا عمدنا الى اخفاء كل المعلومات والافكار والخبرة التى اكتسبناها — نحن النساء — فان ذلك سيكون خسارة كبيرة كما يبدو لى .

اننى لا أقترح أن تكون النساء فوق مستوى « الحاجة » ، حتى يكون لهن سحر على الرجال ، ولكن هل هذا حقا هو أفضل طريق لتحقيق ذلك؟ هل يمكنك ان تسحرى اى رجل ، أو حتى تتعرفى اليه ، اذا كنت تتطرفين فى الظهور بمظهر يخالف طبيعتك ؟

ان للرجال بطبيعة الحال انواعا من الانانية الشديدة ، فمن المحتمل انهم يحتاجون الى الشعور بالتفوق على النساء ، ولكنهم متفوقون حقا من نواح كثيرة ، وهذا واضح تماما . فهم الذين أتاحوا لنا حياة مريحة .. انهم يقومون بالاكتشافات ، ويدبجون الكتب ، وينتجون الروايات والافلام ، وكل ذلك من أجل متعتنا نحن ، فاذا كان الكثيرون منهم يشعرون أن تفوق المرأة فى موضوع معين ، سوف يجردهم من امتيازهم ، فمن الواجب على النساء أن يساعدنهم على اثبات أن ذلك غير صحيح .

ويعتقد بعض الخبراء أن رؤية امرأة تعرف أشياء كثيرة ترجع بملايين الرجال الى تلك الايام الخوالى التى كانت الأم تعرف فيها كل شىء ، وهم لا يعرفون شيئا . ولكنى اعتقد أن ذلك اذا حدث ، فان مرجعه هو الطريقة العدوانية التى تتباهى بها المرأة فى اظهار علمها على نحو يخيف الرجال ، فى حين أن هناك طرقا لتكون

مهاجما دون أن تكون مخيفا .

لقد دهشت وأنا أشاهد النساء الفرنسيات والايطاليات فى أحد المصايف بشمال ايطاليا فى الصيف الماضى ... لقد كن ثرثارات بطريقة لم أر أكثر منها هجوما . أما الرجال الذين كانوا معهن ، فكانوا يتصرفون بعبودية لا مزيد عليها . وكل امرأة شاهدتها كانت تفعل نفس الشىء ، فقد كانت تميل الى الامام ، وتحدق واسا فى وجه الرجل ، وتتسع عيناها فى مشهد أقرب الى الصور الكاريكاتيرية .

ولكن الجو العام للحديث الذى لا يشوبه خوف كان ساحرا ، وكان من الواضح أحيانا أنهن يناقشن نقطة معينة ، ولكن بلا عداء ، لمجرد المتعة

اما صديقاتى الامريكيات ، فانهن على العكس من ذلك ، يملن الى مناقشة أى شىء بجدية بالغه ، ومعالجته بلهفة صارمة ، للوصول الى نقطة معينة ، وليس هناك أى خطأ فى رغبتهن فى الوصول الى نقطة ما ، ولكن هناك الكثير من الخطأ فى التحمس واللهفة حول هذا الامر ، ويمكن ايجاز ذلك بالمثل القديم الذى يتحدث عن قدرة العسل الاسود ، على ان يجمع من الذباب أكثر مما يستطيع الخل .

أعرف سيدة تقتضى طبيعة عملها اقناع الناس بانتهاج وسائل الاصلاح التى تعمل من أجلها . وكثيرا ماكانت تضطر الى محاربة الرجال الذين يعارضونها ، وهى ذكية مثقفة ولا تتظاهر قط ولو دقيقة واحدة بأنها ليست كذلك ، ولكنها غالبا ما تثير بسمتى عندما أسمعها تتحدث الى أحد الرجال فى التليفون اذ تسأله :

ــ ما الذى ستقدمه فى برنامجك ... هل ياترى سترضينا هذه المرة ؟ انها تقول ذلك فى لهجة رقيقة

***

اعرف سيدة تتمتع بعقلية جبارة ، اعتادت أن تواجه المتاعب مع الرجال الذين كانوا مستائين منها لانها محبة للنزاع . وفى أحد الايام اقبل عليها رجل فى احدى المآدب وقال لها بلهجة ودية :

ــ هل نتصارع قليلا ؟

فأعدت نفسها للهجوم ، وقالت :

ــ ماذا تعنى ؟

ــ انت تحبين المناقشة الجيدة ، وأنا كذلك فهيا بنا ، ولكن على شريطة الا تكون الضربات عنيفة .

وبدأ مناقشة عن « تنيسى ويليامز » ..

وظلا يتكلمان طوال الامسية ، فاذا احتدت فى المناقشة مرة أو مرتين كان يقول لها :

ـ امنعى ضرباتك ..

وعندما افترقا قالت له :

ـ لقد كان وقتا طيبا .

فقال : بكل تأكيد ..

ثم أضاف بطريقة عرضية :

ـ لقد كانت أعظم لعبة جنسية عرفتها ..

وقالت لى السيدة بعد ذلك :

ـ لقد فكرت فى ذلك كثيرا . ولم أعد أتعارك مع أى رجل بعد ذلك ، فقد تعلمت كيف أتصارع كسيدة .

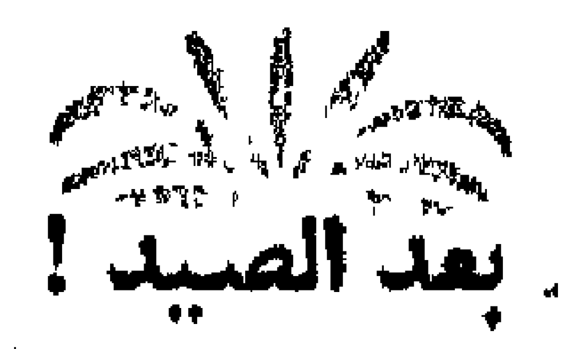
ونحن ينبغى أن نواجه هذه الحقيقة ، وهى : أن هناك ، وسيكون هناك دائما معركة بين الجنسين ، فالرجال والنساء لا يتورعون عن الحصول على أفضل مالدى الجنس الآخر ، ومن المحتمل أن يكون ذلك راجعا الى الزمن الذى كان الرجل الاول يجذب فيه المرأة الاولى من شعرها ، والمرأة الاولى تبحث عن وسائل تجعل الرجل يبقى الى جوارها ويساعد فى تربية الاولاد .

ولكن المعركة اليوم أكثر احتداما منها فى أى وقت مضى ، وذلك بعد ان خرجت النساء لينافسن الرجال فى كثير من ميادينهم الخاصية . وللرجال العذر اذا أحسوا بالارتباك لان النساء لم يعدن تلك الممتلكات التى كانت لهم فى الماضى . فالامر يبدو ، كما لو أن بساطا من الفراء الجميل الانيق الذى اعتاد الرجال أن يدفئوا به أقدامهم قد قفز فجأة من على الارض وصاح : « تكلم معى » .

والحقيقة هى أنه اذا قابل الرجل العادى امرأة ذكية تعد نفسها ندا له ، فان الفراء يكون صالحا للطيران . ولكن هل بعد هذا سببا كافيا لان تتحدث المراة كما لو كانت طفلا ؟ الا يعيش الرجال الا اذا اعتدنا أن نقول لهم « نعم » الى الابد ؟

انى لا اعتقد ذلك ، فالناس يستفيدون من المواقف التى تنطوى على التحدى ، وتستطيع النساء العثور على طرق لتحدى الرجال على نحو يبعث المتعة فى نفسيهما معا .

ملخصة عن « ذى ساترادى ايفننج بوست » بقلم هاناه ليز



بعد الصيد !

كانت الشقراء الجميلة تقف مع صديقها فى مكتب تراخيص الزواج ..

ـ أليس من الغباء ان يحصل الانسان على

لمحات شخصية

تعد مسز «ارثرهايز سولزبرجر» قرينة صاحب صحيفة (نيويورك تايمز) من أكبر المعجبات بسير ونستون تشرشل .. وقد كتبت اليه يوما تسأله عما اذا كان يمكنها أن تشترى احدى لوحاته الزيتية .. ولو كانت صغيرة .. ورد تشرشل على رسالتها قائلا :

« شكرا على اهتمامك .. ولكننى قد افترق عن احد احفادى ولا أفارق احدى لوحاتى .. ولما كان لك احفاد ، فانك سوف تدركين مدى شعورى »

وجاء الرد فى برقية من مسز سولزبرجر قالت فيها :

« أى حفيد منهم تريد .. وكيف احزمه لك ؟ »

***

تحدث الكسندر كنج فى كتابه « ليسلم هذا البيت من النمور » عن زيارته يوما لمكتب البرت اينشتين فى جامعة برنستون لاخذ حديث منه .. وصحب كنج مصورا ظل يطلب من اينشتين الوقوف فى أوضاع مختلفة حتى خشى كنج ان يلقى بهما العالم الكبير خارج مكتبه .. ولكن اينشتين اظهر صبرا وكرما فوق طاقة البشر

وبينما كان المصور يحمل آلاته استعدادا للانصراف ، اذ التفت اليه اينشتين وقال له :

ــ هل لك أشقاء كثيرون ؟

فقال المصور :

ــ اجل ... ان لى تسعة من الاخوة والاخوات .. ولكن لماذا تسأل هذا السؤال ؟

فقال اينشتين :

ــ لقد كنت أعتقد ذلك .. فمن الصعب دائما أن تبقى حيا ، وأن تحصل على قدر كاف من الرعاية وسط هذا الجيش من الاطفال .. واعضاء الاسر الكثيرة العدد لايتوقعون منذ ايامهم الاولى أن يسمعهم أوينظر اليهم احد الا اذا قفزوا فوق حجره مباشرة ، ووضعوا اصابعهم فى فمه .. وانى اعتقد أن هذه انسب أرض لتدريب المصور الصحفى ! »

***

كان جولويس بطل الملاكمة العالمى السابق يزور مدرسة للتدريب المهنى فى كليفلاند عندما قال :

ــ لكم تمنيت ان اتمكن من عمل

شيء بيدى .. ولكننى لم انجح قط في ذلك !

***

عندما كان هربرت هوفر مهندسا شابا للمناجم في الشرق الاقصى، كان عليه أن يقوم ذات مرة برحلة طويلة فوق ظهر جمل مع لفيف من المهندسين الآخرين . وظن رفاقه أن المغامرة ستكون رياضة كبرى ، أما هوفر الذى تحدث مع بعض المخضرمين ، فقد توقع العكس .. وحذر رفاقه من صعوبة الرحلة ، ونصحهم أن يتخذوا احتياطات وقائية ، ولكنهم سخروا منه جميعا !

وقبل أن تبدأ القافلة سيرها ، مزق هوفر بعض اغطية الفراش وصنع منها شرائط رفيعة ، ربطها معا حول جسمه ، حتى اصبح اشبه بموميا مصرية قديمة .. وسخر منه اصدقاؤه وهم يرفعونه فوق ظهر الجمل ..

ولكن الضحكة الاخيرة كانت من نصيب هوفر ... فعندما وصلت القافلة الى وجهتها ، كان هو الشخص الوحيد الذى استطاع ان يبدأ عمله فورا ..

***

يعد السير سيدنى سميث — الذى يبلغ السابعة والسبعين من عمره — من أعظم خبراء العالم في الطب الشرعي ، وحجة في السموم .. ولكنه يعترف بقوله : «اننى أكون أحمق في بعض الاحيان .. لقد حدث يوما أننى كنت وحيدا في مسكنى بالقاهرة عندما تناولت آخر ملعقة من دواء للسعال كنت قد أعددته بنفسى .. ولكنى بعد أن تناولته ، أدركت أن المواد القلوية التى به سوف تجعل المورفين يرسب ويستقر في قاع الزجاجة ..

وبحثت في كتب الطب ، فوجدت أن الكمية التى أخذتها لا تكفى لقتلى .. ولكنى ارتكبت غلطة بالرجوع الى كتاب آخر من تأليفى ، وجدت به أن الجرعة الصغيرة يمكن أن تسبب الموت كما حدث في بعض الحالات ..

وساءلت نفسى : ماذا يجب أن افعل ؟ .. هل استدعى طبيبا ؟ انه سوف يسخر منى ، وسيسأل من على صواب : انا أم الآخرون ؟ ..

وحاولت ان اتقيأ دون جدوى .. واخيرا جلست منتظرا ظهور أعراض التسمم ، ولكن شيئا لم يحدث لحسن الحظ . . .

ولكن هذه النتيجة اثبتت ان غيرى كان على صواب ... لاننى لم امت !

« انها تبــدو كالزهور الطبيعيــة تماما ، الا انها خالدة الى الابد لاتذبلها أنفــاس الموت » .

زهور غيّرت مجرى حياتي

عندما كنت شــابا صــغيرا في مطالع العقــد الثالث من عمري ، كنت تائها في بيداء الحياة ، فقد كنت أعمل مع أحد الناشرين ، ولــكن الحيــاة كانت تبــدو أمامي كمتاهــة لا مســالك فيها ، وكنت أحتفظ في مكتبي بمــرجع صــغير في « علم النبات » من تأليف « جراي » ومع انه كان من العسير على أن أفهمه الا أنه كان يضع نظــام وقواعد كل شيء في عالم الازهار الذي أحلم به . . واخــيرا وبعــد ان فشلت في تركيز ذهني في عملي سافرت لاقضي الصيف في الريف ، ومــكثت هــناك حتى اصطبغت الجبــال بألوان الزنابق وعبــاد الشمس ، ومع ذلك ، فقد ظللت لا أدري ماذا أصنع بنفسي .

كان الشتاء ينتظــرني في نيويورك وينتظرني معه البحث عن عمل ولكنني توقفت في طريق عودتي نصف يوم في « بوسطن » ، وهناك جرفني تيــار غامض كما لو كانت رياح القدر هي التي تدفعني الى متحف النباتات في جامعة هارفارد .

وهناك ، في الطابق الثالث ، وجدت أمام ناظــري الازهار الزجاجيــة في « وير » . الازهار التي غيرت مجرى حياتي ، والتي لا تجد زجاجا مثلها الا في نوافذ الكاتدرائيات الشــهيرة « كشارتر ، وسانت شابل ، ويورك منيستر » ، ولكنني لم اشــهد في أي مكان آخر مثل هــذا الفن السامي موضوعا في خدمة العلم .

لقــد وجــدت هنا الازهار التي بحثت عنهــا طــويلا . . « الديونا موســكيبولا » و « الهــابينــاريا سيمبرياتا » و « الســيبر يبيديوم رجينا » ، و « الســاراسيينا بوربورا » ومئات غيرها . وفي بعض الاحيان كنت أجد النبــات كله ابتداء من الجذور الرقيقــة التي تخفيهــا شجرة « الاوركيــد » تحت الارض ، الى الزهرة الشامخة نفسها ، وقد لوت وجهها الناظر الى أسفل ، ومرة اخرى

نجد النوار المنتشر فى احدى شجيرات البستـــــان و « المولين المخملى » الذى يخشى الانسان أن يلمسه من فرط نعومته ، ولم يكن أى منها يبدو زجاجيا بالمرة ، بل كانت تبدوطبيعية الى حد يخلب اللب .

وسمعت المتفرجين من حـولى يرددون صيحات الدهشة والاعجاب قائلين : أوه ! أوه ! أين هى الازهار الزجاجية ؟ »

وعندما يؤكد لهم الحارس انهذه الازهار مصنوعة حقا من الزجاج ، يعــود الزوار الى فحصــها ، غـير مصدقين أن مثل هذا الجمال وتلك الرقة يمكن ان تنتجهمـا يد غير يد الطبيعة .

ومضيت مذهولا اتمعن فىتفاصيل هذه النماذج التى تظهر الاجزاءالخفية من الازهار مكبرة مفصلة ، تكشففى رقة ودقة حية كل ما أتوق الىفهمه .. كما رأيت أيضا نماذج متألقة لما تفعله النحلة مع الزهرة ، والفراشة وحبوب اللقــاح التى تنشرها الريح بعيدا كأنها غبار ذهبى .

ان ٤٠٠ الفمن الزوار ياتون سنويا لمشاهدة الازهار الزجاجية ، ولست أعرف كم منهم اندفع بعد ذلك الى مكتب التسجيل ليمضى ثلاث سنوات فى دراسة النبات من الناحية العملية ولـكننى فعلت ذلك ، وكان هــذا أساس مستقبل حياتى .

كيف جاءت هذه المجموعة الرقيقة المدهشة الى هنا ؟ من صنعهــا ؟ ان رجلين فقط قدصنعا أزهار «هارفارد الزجاجية » ، وهما الوحيدان اللذان يمكنهما أن يفعــلا ذلك فليس هناك شخص آخر يملك مثــل قدرتهما التى اختفت من الوجود ..

ان الذى أوجد هـذا الفن الفريد رجل يدعى « ليوبولد بلاشكا » ولد فى عام ١٨٢٢ فى شمـــال بوهيميا ، وكان والده من قبله فنــانا فى صناعة الزجاج ، وانتقلت الحـرفة من الاب الى الابن منــذ اجيال بعيدة ، ولكن ليوبولد كانت له نظرة خاصـــة الى الطبيعــة ، وفى هذه الهبة المزدوجة ، كفنــــــان وطبيعى ، تكمن بذور « مجموعة وير » .

وفى عـــــام ١٨٥٣ قام الشاب ليـــوبولد برحلة طويلة الى امريكا بطريق البحرلاسباب صحية ، وفىأثناء الرحلة جمع ورسم مختلفالحيوانات البحرية ، وعندما عاد الى بلده صنع منها نماذجزجاجية لمتحف «درسدن» للتاريخ الطبيعى .

وقد أبدى ابن ليـــوبولد الوحيد

ويدعى رودلف اهتماما مبكرا بعلم النبات والحيوان ، وامضى عدة سنوات فى دراستهما ، ثم أخذه أبوه الى ورشته ، فقد كان هو التلميذ الوحيد الذى يقبل ان يعلمه المهنة .

(ورفض رودلف بلاشكا ــ الذى لم ينجب أولادا ــ بدوره أن يكون له تلاميذ فى الفن ، وكان يقول : « اذا عثرتم على أحد ينحدر من سلالة أجيال من الفنانين فى صناعة الزجاج ، وبدأ يعمل فى سن العاشرة بمعدل عشر ساعات فى اليوم لمدة عشر سنوات .. فسوف استطيع عندئذ أن ابدأ فى تلقينه أصول الحرفة .)

وهكذا كان الاب وابنه عاكفين على صناعة النماذج الزجاجية للحيوانات البحرية بمنزلهما فى « هوستر فيتز » على جبال الالب بالقرب من درسدن ، عندما كان البروفسور «جورج لينكولن جودال» ، مؤسس متحف هارفارد للنباتات ، فى طريقه الى المانيا بطريق البحر فى عام ١٨٨٦ . وكان هذا العالم النباتى النابه يفكر فى اقامة معرض مجسم للحياة النباتية لتنوير الموضوع بالنسبة للطلبة . وكان قد رأى بعض العينات من صناعة آل بلاشكا فاتجه فورا الى منزليهما .

وهناك فوق رف المدفأة وجد البروفيسور جودال نموذجين من الزجاج لزهرة الاوركيد ما ان وقعت انظاره عليهما ، حتى خفق قلبه بشدة .. لقد وجد فيهما مضاهاة تامة للطبيعة الى حد انه شك لاول وهلة ان تكون الزهرتان صناعيتين . وقوى عزمه على تنفيذ مشروعه الجرىء بانشاء معرض كبير فى هارفارد ورجا بلاشكا وابنه أن يصنعا له بعض العينات القليلة على أن يدفع ثمنهما من جيبه الخاص .

وتردد ليوبولد قليلا فقد كان يشك فى قدرته على صناعة الازهار ، ومع ذلك فما ان انصرف البروفيسور جودال ، حتى قرر الاب والابن ان يرسلا اليه الازهار المطلوبة .

وفى العام التالى ، تسلم البروفيسور جودال فى كامبريدج صندوقا تحطمت محتوياته الزجاجية أثناء وجوده فى الجمرك ، ومع ذلك فقد كانت بقايا التحف المحطمة من الدقة والجمال بحيث أثارت الاهتمام بمشروع البروفيسور بين أصدقائه فى المتحف فقد شاهدتها مسز تشارلس اليوت وير ، وهى أرملة طبيب شهير فى بوستن ، وابنتها مارى لى وير وهما على شىء من الثراء ، فطلبتا شحنة اخرى من

الازهار الزجاجية من بلاشكا ، وفي هذه المرة وصلت النماذج سالمة ، وسحرت السيـدتان بهذه الازهار التي تبدو طبيعية تمـاما ، فقررتا دفع نفقات انشاء مجموعة ضخمة تخليدا لذكرى الدكتور وير .

وقبل بلاشـكا وابنه بعد تردد عقدا للعمل نصف الوقت للامريكيين، لارتبـاطهما بانتاج النماذج البحرية للمتحف الآخـر ، ولكن مسز وير وابنتها عرضتا عليهما بعد ذلك عقدا لشراء كل انتاجهما بشروط سخية ، وهكذا أصـبح كل مايخرج من الاستوديو الالماني السحري بين عامي ١٨٩٠ و ١٩٣٦ يذهب الى جامعـة هارفارد ، التي أصبحت المكان الوحيد لعرض هـذه الازهـار الزجاجية في العالم .

وقد قدر انه اذا عمل الاب والابن معا ، فانهما ينتجان نموذجا زجاجيا للزهرة كل خمسة أيام ، وكان اكثر من نموذج يلقى جانبا بسبب الخطأ أو الكسر في يدى الفنـان ، ولم تكن العملية المعقدة تتكون من مجرد صناعة النماذج من الزجاج المنصهر ، ورقة بعد ورقة ، بل كانت تتضمن أيضـا تلوينها مرات بعد مرات بفرشـاة رقيقة من شعر الجمل ، بعد غمسها في مساحيق من الزجاج المختلفة الالوان المبللة بزيت التربنتينـا . وكان كل عرق ، وكل شعيرة ، وكل اثر ، أو بقعة في النمـوذج الطبيعي ، لابد من اظهاره باللمسات الرقيقة للفرشاة ، وبعد ذلك يلين النمـوذج كله فوق النار ، ويغطى اخيرا بطبقة من الطلاء الخـارجي التي تبعد كل اثر لمظهر الزجاج . لقد كان عملا دقيقا مرهقا الى حد الالم ، ومع ذلك ، فقـد كان يستمر في حماسة بالغة منذ الشروق حتى منتصف الليل احيانا ..

واخـذ المشروع يتسع نطاقه باستمرار حتى وصلت المجمـوعة اخـيرا الى ٨٤٧ نموذجا تمثل ١٦٤ عائلة نباتيـة مختلفة لا من الازهار فحسب ، بل من الفـاكهة ، والفطريات ، والسرخس ، بكل مراحل حياتها المعقدة ، بالاضافة الى الطحالب وحشائش البحر ، وكائناته الدقيقة . وكانت النماذج الحية تجلب من حدائق النباتات في درسـدن ، وبرلين ، ومن الحدائق الملكية في « بيلنتينو » ومن حديقة اسرة بلاشكا نفسها كما برزت الحاجة الى أعمال الحقول أيضا .

وكان رودلف بلاشكا في امريكا في عام ١٨٩٥ لرسم « الاسكتشات » ، واخـذ المذكرات ، وجمع العينات ،

عندما استدعى فجأة للعودة الى وطنه لموت والده ليوبولدالعجوز ، ومن هذه اللحظـــة وقع العبء كله على كاهله وحده لمدة ٤٠ سنة اخرى .

وعنـــــدما زارت « مارى وير » ستوديو هوسترفيتز فى عام ١٩٢٨ ، وجدت العبقرى العجوز ــ وكان قد بلغ ٧١ عاما ــ لايزال يعمل باخلاص خيالى فى رسالتـــه ، وجلست لمدة ساعات تشاهده وهو يعمل فى صناعة بعض أوراق الازهـــار ، فكان يلونها أولا ، ثم يثنيهـــا ، ويشكلها ، كل واحدة على حدة ، على لهب مصباح موقد بزيت البرافين ، حتى تصل الى درجة الانصـــهار ، وكتبت بعد ذلك تقول : « على الرغـــم من رجفة يديه الخفيفة ، كانت حركاته هادئة ماهرة لينـــة ، اذ ان أية حركة خاطئة من شأنها ان تقضى على جهـــد ساعات . ان الانســـان ليحبس انفاسه وهو يشاهد هذه العملية » .

واخيرا بدات صحة رودلف بلاشكا ونور عينيـــه يضعفان ، ولكن مارى وير خصصت مبلغا من المـــال للعناية به حتى وفاته التى حـــدثت فى مايو سنة ١٩٣٩ .

وقد قدر ان سبعة ملايين شخص قد شاهدوا الازهار الزجاجية ، كثير منهم طلبة ، جاءوا لدراسة التفاصيل العملية ، التى لايســـتطيع أى كتاب دراسى ان يشرحها ، فان هذه الازهار الزجاجيـــة مصنوعة بدقة واتقان لامثيل لهمـــا ، وقد وجد أحد علماء النبـــــات أن نموذج عنقود أزهار « الهركيوليس كلوب » يحوى اكثر من ٢٥٠٠ برعم وزهرة ، وكل واحدة منها لها نفس العـــدد الصحيح من الاوراق وأعضاء التذكير ، حتى تلك التى توجد تحت أو خلف المجموعة ، وكل برعم مغلق بدقة .

ولكن الاغلبيـــة العظمى من الزوار تأتى لمشـــاهدة هذه الازهار لمحض جمالها ، فانك تجد أزهارا تمت الى مختلف فصـــول السنة بالرغم من اختلاف الطقس .. وان هناك شيئا يقبض القلب فى جمال الازهار الطبيعية ذلك انها ستذبل عما قريب ، أما هذه النماذج الكاملة ، فهى لاتعرف أنفاس الموت .. لقـــد حوت بهجة الجمال وحدها الى الابد .

بقلم : دونالد كولروس باتى

قال صاحب الحديقة المتعب بعد ان انتهى من غرس بذوره :

ـ سأكون سعيدا لو جاءت هذه الطماطم فى ضخامة البثور التى سببها زرعها فى يدى !

«ليس هناك رقم قياسى فى الرياضة يعجز الانسان عن تحطيمه ، بفضل الوسائل المبتكرة والتدريب المستمر»

الأرقام القياسية تُهزم!

تحطمت عشرات من الأرقام القياسية فى الالعاب الاولمبية الاخيرة ، وليس هناك سر فى ذلك، ولا شك فى أن الارقام القياسية الرياضية فى العالم ستظل تتساقط ، وأسباب ذلك هى :

١ ــ الوسائل والخطط
٢ ــ طرق التدريب
٣ ــ الحجم

والوسائل هى أهم مايتيح لابطال الرياضة نصف الثانية أو نصف البوصة الذى يفوزون به ، فالسباحون يزيلون كل الشعر من فوق اجسامهم فيحطمون الارقام القياسية .

والرماة ذوو الاجسام الضخمة ، يضعون فى أقدامهم أحذية الباليه المصنوعة خصيصا لتناسب احجام اقدامهم المفلطحة العريضة ، حتى يستطيعون الدوران بسرعة أكثر ورمى الكرة الحديدية الى مدى أبعد . وابطال الغطس من ارتفاعات كبيرة ، الذين كانوا فيما مضى يضمون ركبهم تحت اذقانهم عندما يقفزون ، أصبحوا الآن يفردون ركبهم قليلا ، ويضعون رؤوسهم فيمابينها ، فيتيح لهم ذلك وضعا اكثر احكاما ، ودورة أسرع ، وعددا اكبر من «الشقلبات» فى كل غطسة . وابطال الرماية يستخدمون المبرد فى برد قواعد مسدساتهم ، حتى لايزيد وزنها على جرامات قليلة . ولما كانت هذه القواعد الخفيفة الوزن لاتعوق عمل المسدس كالقواعد الثقيلة القديمة ، فقد اصبحت اصابة الهدف الآن اعلى كثيرا ..

وقد ظل نصل مجداف السباق كما هو بصورة اساسية لمدة ٥٠ عاما حتى جرب فريق المانى مجدافا ذا نصل اقصر وأعرض ، فاذا بهم يحرزون قصب السبق مرة بعد أخرى وقد فازوا ببطولة المجاذيف الثمانية الاولمبية بروما فى الصيف الماضى

وسيجرب كل فريق للتجديف فى العالم هذه المجاذيف الجديدة فى هذا العام .

وتبين لكورنيليوس وارمر دام قبل الحرب الاخيرة انه عندما يجرى مسافة اطول فانه يستطيع ان يقفز مسافة ١٥ قدما ، ولذلك أطال له المنظمون على الفورممرات الجرى، واخذ رياضيون آخرون بهذا التغيير واضافوا اليه شيئا جديدا فبدل ان يحملوا العمود الخيزرانى الثقيل الذى يستخدمه وارمردام استخدموا قضيبا رفيعا من الصلب السويدى الخفيف مما أتاح لهم وزنا أخف ، واندفاعا أكثر وقفزا أعلى .. واليوم يستخدم الجميع اعمدة أخف .

وفى السباحة سجل جونى ويسمولر رقما قياسيا للمائة ياردة فى ٥١ ثانية ، وظل هذا الرقم ثابتا ١٧ سنة . أما اليوم فيستطيع مائة أو اكثر من سباحى المدارس الثانوية تحطيم هذا الرقم . فلماذا ؟ ان بعض السبب فى ذلك ان أحواض السباحة اليوم أصبحت أسرع ، فالبالوعات التى تتيح اعادة غسل الحوض ، والعلامات الطافية التى تحدد طريق السباق ، والتى يبلغ سمكها سمك ذراع الرجل ، تجعل سطح الماء يظل منبسطا ولو كان هناك ثمانية من السباحين يتسابقون فوقه . وقد أصبح السباحون الحديثون يقومون بالفعل بدورات لم يكن ويسمولر ليفكر فيها .

وقد اصبحت ساحات العدو اليوم ايضا ادعى الى زيادة السرعة . وعندما بدأ العداء « جاندر هايج » يسجل ارقاما قياسية فى عدو ١٥٠٠ متر والميل فى سكنديناوا لوحظ ان الساحات كانت جديدة وتحتها طبقة من الحصى واخرى من الطمى واحيانا طبقة من الكتل الخشبية مما أدى الى نعومة الطريق وليونته ، واقل ارهاقا لمن يعدو فوقه . وهكذا ذهب الى غير رجعة الطريق البسيط المهد بالرمال

وفى سباق ١٠٠ متر الاولمبى الذى جرى فى سبتمبر سنة ١٩٦٠ استطاع الالمانى « ارمين هارى » ان يقطعه فى ١٠ر٢ ثانية وهو رقم قياسى جديد، ولكن هل كان أسرع من « جيش أوينز » الذى قطع المائة متر فى ١٠ر٣ ثانية فى سنة ١٩٣٦ — لقد بدأ هارى عدوه وهناك كتل مثبتة خلف قدميه بوساطة اوتاد مفروشة فى الارض ، اما اوينز فكان يحفر حفرة ضحلة فى الطريق بمسامير حذائه البارزة ، وقد راقب أوينز هارى وهو

يكسب السباق ثم قال متفكرا : « ان كتل البداية هذه تساوى على الاقل ١/١٠ ثانية . »

وعلى الرغم من ان الوسائل الجديدة قد توضح الارقام القياسية فان تفسير الكفاية الزائدة التى يتمتع بها ابطال الرياضة اليوم ، الذين كان يمكن اعتبارهم منذ عشر سنوات يفوقون البشر ، هو التدريب .. التدريب .. التدريب .

كان « جاص ستاجر » سباحا رائعا من طلبة المدارس الثانوية فى ١٩٤٨ وقد اعتاد التدريب يوميا فكان يسبح ميلين ثم يحجل على قدم واحدة حوالى ألف متر ثم يقوم بعدة تمارين لتنشيط طاقته على التنفس ، وهو الآن يعمل مدربا بمدرسته القديمة وكل طلبته من السباحين يتدربون مرتين يوميا طوال أيام السنة تقريبا . وقد جرب التدريب على ثلاثة تمارين يوميا أحدها لبناء القوة ، والثانى للسرعة ، والثالث للتكييف . ويقول ستاجر :

« كان التدريب فيما مضى يؤدى على فترات غير منتظمة . أما اليوم فقد اتخذناه دينا لنا » ..

والشيء الذى بدانا استكشافه فى الرياضة البدنية هو مسالة حدود القوة البشرية . انظر الى التدريب الروتينى الذى يتلقاه البطل الاسترالى فى العدو « هيرب اليوت » الذى ضرب الرقم القياسى فى عدو ١٥٠٠ متر والميل فعندما بدأ اليوت يتدرب لتحطيم الارقام المسجلة ، اعتاد ان يجرى عشرة اميال كل يوم لمدة اربعة ايام كل اسبوع فى حدائق (ملبورن) بعد انتهائه من العمل ، وايام السبت والاحد فى معسكر التدريب الخاص بفريقه . أما « بيرسى سيروتى » فكان يستيقظ من النوم فى الخامسة صباحا ويسير مسافة نصف ميل الى الساحل ثم يعدو ثلاثين دقيقة فوق الرمال المتراكمة التى تجعل الجرى شاقا ويلقى بنفسه بعد ذلك فى البحر لينتعش ويعود عدوا الى المعسكر لتناول الفطور .

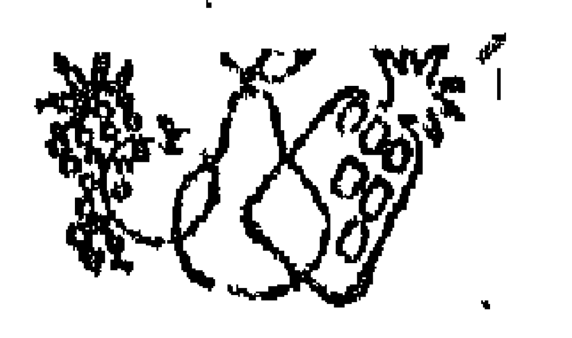
وبعد ان يتناول الطعام كان يجرى اربع ساعات قاطعا حوالى ٣٣ ميلا وعندما يعود الى معسكره ، كان يرفع الاثقال وفلنكات السكك الحديدية حتى وقت الغداء ، وبعد الغداء وراحة قصيرة ، كان يجرى الساحل حيث توجد كثبان من الرمال ارتفاعها ثمانية طوابق ، وحرارتها ٦٠ درجة مغطاة بالعشب غير المنتظم ، فكان يصعد هذا التل عدوا حتى القمة ثم ينزل

ويدور حـــوله مرارا وتكرارا حتى يسقط اعيـــــاء ، وقد احصى مخبر صحفي ذات مرة انه صعـد التل ٤٥ مرة ويقــول كيرول ، انك لاتستطيع معرفة ماذا يستطيع جسمك أن يؤدى من أعمال . وربما امكنه ان يقول أيضا : « ولا تستطيع التكهن بما يستطيع جسم أى شخص آخر ان يعمله » .

وفى كـــل فرع جـدى من فروع الرياضة ، يبذل ابطال الرياضة جهودا أعنف مما اعتادوا أن يبذلوه من قبل واذا كان جاندر هايج وجلين كانن‌جهام وغيرهما من كبار العدائين قد فشلوا فى تحطيم الرقم القيـاسى لعدو الميل فى اربع دقائق فان هـــذه الحقيقة تنطوى على معنى أقل من الحقيقـــة القائلة انهم بقليــــل من التدريب اقتـــربوا من هذا الرقم بالقياس الى مقاييس هذه الايام .

واذا كانت الوسائل والتـــدريب يفسران كثيرا من الارقام القياسية التى تحطمت فهنـــاك عامل آخر لايجب اغفاله ، وهو الحجم ، فالعالم اليوم ينعم بتغذية أفضـــل وامراض اقل ، والجسم البشرى يزداد ضخـامة مع الزمن . وكلما زادت ضخامة الانسان امكنه القفز الى أعلى والجرى أسرع ، والى ان يســتطيع استخدام اليــوم بأكمله للتدريب ، ويتوقف عن النمو، وابتكار الوسائل فلن يكون هناك رقم قياسى لايمكن تحطيمه .

ملخصة عن « نيويورك تايمز مجازين » بقلم روبرت دالى



مسالة لاتنسى

قام فريق كلية هافرفورد الامريكية للكريكت بجولة فى بريطانيا فى عام ١٩٠٠ للتبارى مع المدارس الانجليزية ، وبينمـــا كان الفـريق يتناول العشـــاء فى مدرسة ونشســـتر ، اذ اختفت احدى ملاعق الشاى ، وعندئذ جمـع الاستاذ المكلف بالاشراف على الفريق اعضاءه وحاول ان يجعـل سارق الملعقة يعترف دون جدوى ..

وبعد ٣٥ عاما ، كان احد اعضاء الفريق الامريكى يزور مدرسة ونشستر مع زوجته ، وعندما بلغا قائمة الطعام ، اشـار الى المائدة الطويلة وقال لزوجته : « لقد تناولت الطعام فى هذه القائمة فى عام ١٩٠٠ مع فريق الكريكت بكلية هافرفورد وفى تلك اللحظة قال مرافقهما البريطانى :

– استميحك عذرا ياسيدى .. ولكن هـل تعرف شيئا عن الملعقة الضائعة !

لم يترك احـــــدا الا
عقـــره ... حتى افـــراد
الاسرة التى تؤويه ! ...

الـكلـب العقــور

قد لايكون هنـاك رجل واحـد كان عنـــده من الكلاب فى حياته مثلمـــا كان عندى ، ولكنها سببت لى من المتعة أكثر مما أثارته من كرب ، فيما عدا كلباواحدا اسمه (ماجز) ، أثار وحده من المتاعب اكثر مما أثارته الكلاب الاخرى مجتمعة ، وقد بلغ عددهاخمسةوخمسين .. ولم يكن هذا الكلب من كلابى فى الحقيقة ، فقد عدت من عطلتى ذات صيف ، لاجد اخى (روى) قد احضره معه خــلال غيابى ، وكان كلبا ضخم الجثة ، كثير الضجيج سريع الغضب .. يتصرف دائما وكأنه يعتقد اننى لست واحدا من الاسرة ، وكانت هناك فائدة طفيفة لكونى من الاسرة ، اذ أنه لم يكن يعقر أفراد الاسرة كثيرا كما يفعل مع الغرباء .. وكنا نتبادل اطعامه لنأمن شره ، ولكن هذه الطريقـــة لم تكن تنجح دائما . .

ففى السنوات التى امضاها معنا ، عقر الجميع ماعدا أمى ، وقد هاجمها يوما ولكنه لم يتمكن من عقرها ، وكانت أمى قـــد غضبت يوما لان (ماجز) رفض ان يطارد الفئـــران فى مخزن المؤونة ، فصفعته ، وعندئذ خربشها بأظافره ولكنه لم ينجح فى عقرها .. وقالت لنـــا أمى انه شعر بالاسف فورا ، وكانت تقول دائما انه يأسف بعـــد ان يعقر شخصا ما ، ولكننا لم نكن نســـتطيع ان نفهم كيف تعرف ذلك ، ولا سيمـــا انه لم يكن يتصرف بطريقة توحى بالاسف !

واعتـــادت أمى ان تبعث صندوقا من الحلوى كـــل عيـــد للميلاد الى الاشخاص الذين عضهم (ماجز) .. وفى النهاية أصبحت القائمة تضم ٤٠ اسما أو تزيد ، ولم يســتطع احد أن يفهم لـماذا لانتخلص من هذا الكلب ، واعتقـــد ان شخصا أو اثنين حاولا دس السم له ، كما اطلق الميجـــور «موبرلى» العجوز النار عليه يوما من مسدسه الرسمى على مقربة من فندق (سينيكا) بشارع ايست برود .. ولكن «ماجز» عـــاش ليصبح عمره حوالى ١١ عاما ، وحتى عندما أصبح

يتحرك بصعوبة ، عقر أحد أعضاء الكونجرس ، كان قد جاء لمقابلة أبى بشأن عمل ما . ولم تكن أمى تحب هذا الرجل ، وتقول ان حساب نجمه يدل على انه شخص لايمكن الوثوق به ، ومع ذلك فقد بعثت اليه صندوقا من الحلوى فى عيد الميلاد ، فأعاده ..

واقنعت امى نفسها بأن هذا أفضل .. وان كان أبى فقد بسبب ذلك اتصالا هاما خاصا بالعمل ، فقالت له أمى انه لايمكن الاشتراك مع مثل هذا الرجل فى عمل ما ، ولاسيما ان (ماجز)استطاع ان يقراه وكأنه كتاب مفتوح !

ولم يكن ماجز يعض شخصا ما اكثر من مرة فى المرة الواحدة ، وكانت أمى تقول دائما فى معرض الدفاع عنه ، انه سريعالغضب ، ولكنه لايكن حقداً لأحد . واعتقد انها كانت تحبه لانه كان عليلا بعض الشيء ، وكانت تقول فى اشفاق انه ليس قويا ، ولكن قولها هذا لم يكن دقيقا ، فقد كان قويا الى حد رهيب ، وان كان عليلا كما تقول !

حدث يوما ان ذهبت أمى لزيارة سيدة من المشتغلات بالعلاج العقلى وكانت تحاضر فىموضوع «الاهتزازات المنسجمة » . وسألتها أمى عما اذا كان من الممكن استخدام هذه الاهتزازات معكلب كبير اسمر اللون، فقالت السيدة انها لم يسبق لها قط أن عالجت كلبا ، ولكنها نصحت أمى بأن تتمسك بفكرة انه لايعقر .. ولن يعقر .

وظلت أمى متمسكة بهذه الفكرة حتى صباح اليوم التالى عندما عقر « ماجز » بائع الثلج ، ومع ذلك فقد القت باللوم على البائع وقالت له : « اذا كنت تعتقد انه لن يعقرك ، فلن يعقرك » !

وحدث ذات صباح عندما عقرنى «ماجز» عقرة خفيفة اننى امسكت بذيله القصير السميك ورفعته فى الهواء .. كان هذاعملامتهورا منى، ولم يكن فى استطاعته ان يصل الى مادمت ممسكا به من ذيله عاليا عن الارض ، ولكنهلوى نفسه ، واخذ يهتز فى يدى وهو يصرخ طوالالوقت، حتى ادركت اننى لن استطيع امساكه بهذه الطريقة طويلا .. فحملته الى المطبخ والقيت به علىالارض ثماقفلت الباب ، فى الوقت الذى القى فيه بنفسه عليه .

ولكنى نسيت الدرجات الخلفية .. وصعد ماجز هذه الدرجات ، ثم

هبط الدرجات الامامية ، وحاصرنى فى غرفة الجلوس .. واستطعت ان اصعد فوق رف المدفأة ، ولكنه انهار من تحتى ، وسقطت على الارض بصوت مدو ، وسقطت معى ساعة رخامية ، وبعض آنية الزهور ..

وارتاع (ماجز) من هذه الضجة ، حتى اننى ماكدت انهض من سقطتى حتى كان قد اختفى عن الانظار .. ولم نستطع العثور عليه فى أى مكان ، على الرغم من صياحنا وصفيرنا ، الى ان جاءت مسز ويتويلر لزيارتنا فى تلك الليلة ، وكان (ماجز) قد عقرها يوما فى ساقها ، فرفضت الدخول الى غرفة الاستقبال الا بعد ان أكدنا لها ان (ماجز) فر هاربا ..

ولم تكد السيدة تستقر فى مقعدها ، حتى برز (ماجز) من تحت الاريكة وهو يزمجر ويعبث بأظافره ، وكان يختفى هناك طوال الوقت فى هدوء .. ثم عقرها مرة أخرى !

وفحصت أمى مكان العقر ، ثم وضعت عليه سائلا لعلاج الرضوض ، وقالت لمسز ويتويلر انها مجرد كدمة بسيطة ، ولكن المرأة اسرعت بمغادرة البيت وهى فى حالة كئيبة !

وقد شكا كثيرون للبوليس من كلبنا (ماجز) ، ولكن أبى الذى كان يعمل يومئذ بالبلدية ، كان على علاقة طيبة مع رجال البوليس ، وقد اقترح احدهم ان نضع كمامة على فم الكلب ، ولكن امى قالت ان هذه ستكون اهانة تثير آلمه ، وانه لن يأكل بعدها .

وفى عامه الاخير اعتاد ماجز ان يقضى اغلب وقته خارج البيت ، وكانت النتيجة ان جامع القمامة وبائع الثلج ، وعامل المغسلة لم يتمكنوا من الاقتراب من المنزل .. وكنا نضطر الى نقل القمامة الى ركن الشارع ، واخراج الغسيل والعودة به .. ومقابلة بائع الثلج على مسافة ٧٥ مترا من البيت !

وبعد ان دامت هذه الحالة بعض الوقت ، فكرنا فى طريقة بارعة لادخال الكلب الى المنزل ، لنتمكن من حبسه فى الوقت الذى يقرأ فيه الموظف المختص عداد الغاز وغير ذلك .. فقد كان ماجز لايخاف الا شيئا واحدا . هو العاصفة المشحونة بالكهرباء ..

كان البرق والرعد يثيران خوفه المميت ، فكان يسرع الى البيت ويختبىء تحت الفراش أو فى دولاب الثياب ، ومن ثم فقد اعددنا آلة لاحداث صوت كالرعد ، عبارة عن لوح

طويل ضيق من الحديد ، ويد خشبية في احد اطرافه ، كانت امي تهزها بقوة كلما أرادت اعادة (ماجز) الى البيت .. وكانت تقلد صوت الرعد تماما ، ولكن ذلك كان يأخـــذ الكثير من وقت امي .

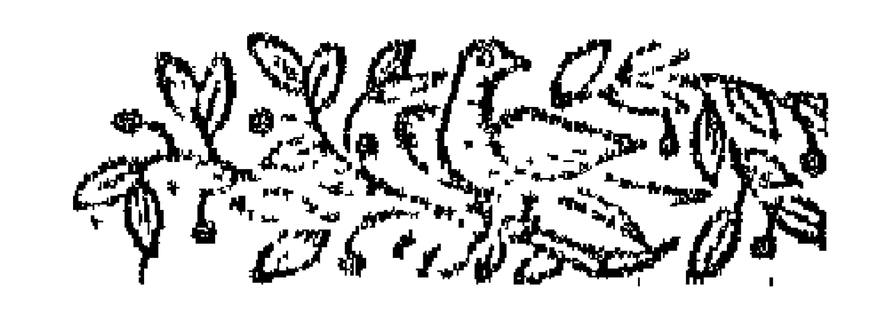
وقبـل وفاة ماجز بشهور قليلة ، بدأ يرى اشياء لاوجود لها ..

كان ينهض من الارض ببـــطء ، ويطلق زمجــرة خافتة ، ثم يسير متصلب السيقان متجها نحو لاشيء .. وقد يكون ذلك الشيء احيانا مجرد شيء صغير الى يسار أحد الضيوف أو الى يمينه ..

حدث يوما ان أصيب احد البائعين المتجولين بالهستيريا ، عندما رأى ماجز وهـــو يطوف الغرفة وكأنه (هـــاملت) يطارد شبح أبيه .. وكانت عيناه مثبتتين على بقعة ما الى يسار البائع مباشرة .. ووقف الرجل في مكانه الى ان اصـبح (ماجز) على مسافة حوالى ٣ خطوت بطيئة منه ، ثم صرخ الرجل ، بينما كان ماجز يسير مترنحا الى الردهة دون أن يمسه .. واضطرت أمي الى القاء بعض الماء البارد على وجه البائع قبل ان يتوقف عن الصياح !

وودع « ماجز » الحياة في هدوء مفاجيء ذات ليلة .. وارادت امي أن تدفنـــه في مدافن الاسرة تحت حجر رخامي ، لولا ان اقنعناها بأن ذلك مخالف للقانون .. واخيرا دفنته في قبر على جانب طريق منعزل ، بعد ان وضعت لوحة فوق قبـــره عليها كلمة رثاء باللاتينية !

ملخصة عن كتاب « حياتي والاوقات العصـــبية » بقلم : جيمس تيربر

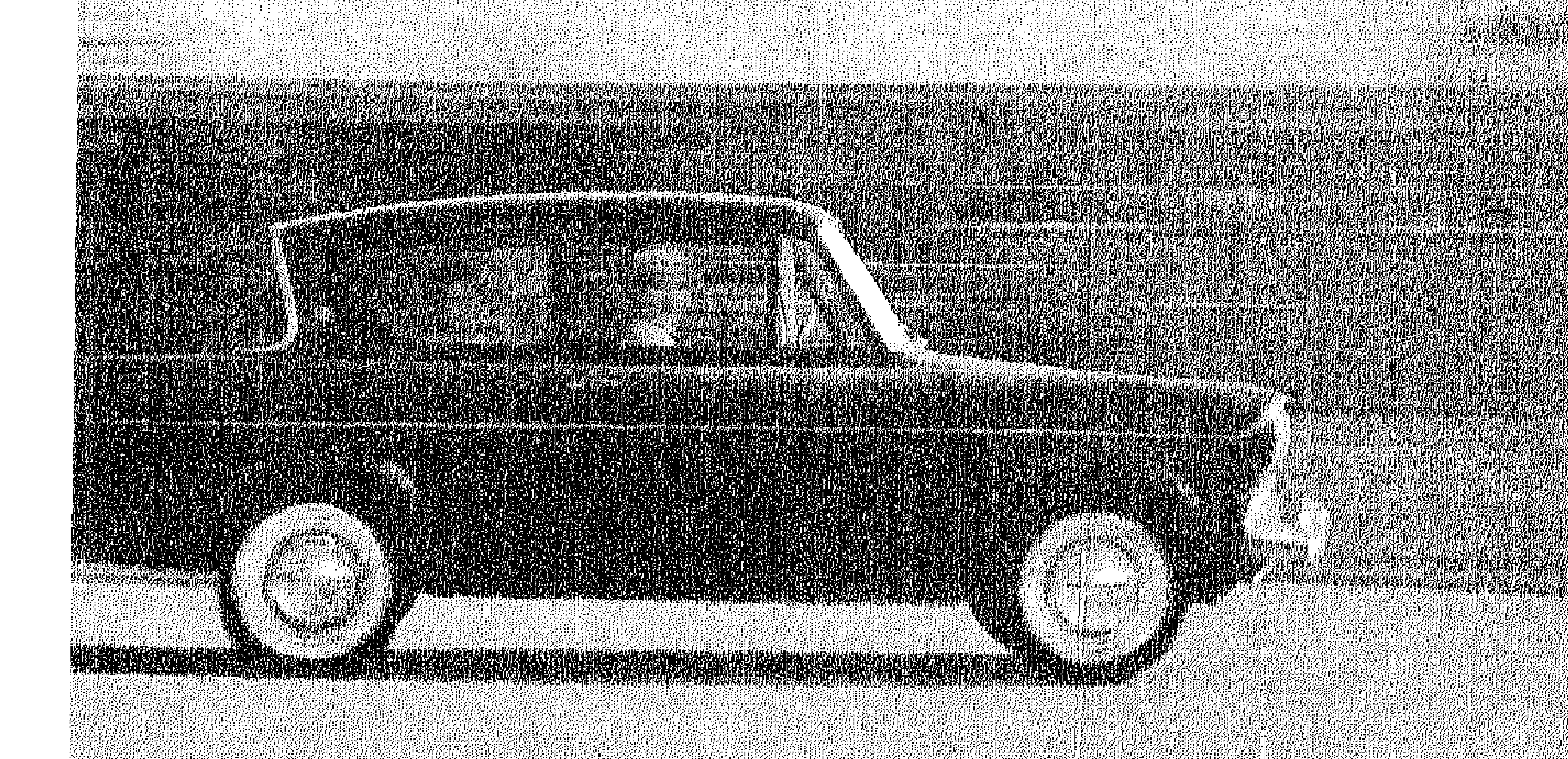


اختيار غير موفق

صحبتنا امي الى المحطة لاستقبال ابي الذي عاد اخيرا من الحرب وكان معنا اخي جـورج الصغير الذي كان لايزال رضيعا عندما سافر ابي فلم يتذكر شكله .. !

وعندما وصل القطار وغادره الجنــود ،كان أبي أول من خـرج من الصف لتحيتنـا وعناقنا بحرارة .. وعدنا الى البيت ونحن في أتم سعادة ، ولكن اخي جورج أساء التصرف في امر ما فوبخه ابي بعنف .. وعندئذ نظر جورج الى امي وقال في حنق :

ـ هــل كان من الضروري أن تلتقطي اول جندي يقع نظرك عليه ؟



تجلب عمل السيارة الرياضية إلى ميدان السيارة الاقتصادية!

ستجد أول محرك قصير المشوار جدا في انجليا الجديدة

ان هذا المحرك متقدم التصميم مملوء بالحياة والكفاية بحيث أصبح الآن المحرك المفضل لسيارات السباق البريطانية من مجموعة ١٠٠٠ سم ٣

ان هذا المحرك الجديد المدهش المركب في سيارة انجليا متصل بناقل ذي اربع سرعات مما يجعل السيارة رائعة الاداء – انه نوع جديد من اداء السيارة الرياضية

وبالاضافة الى انها واحدة من اكثر سيارات العالم تقدما ، فان اقتناء سيارة انجليا لا يكلفك غير نفقات قليلة ... وهي من أكثر السيارات احتمالا ، كما انها لا تثير اية متاعب

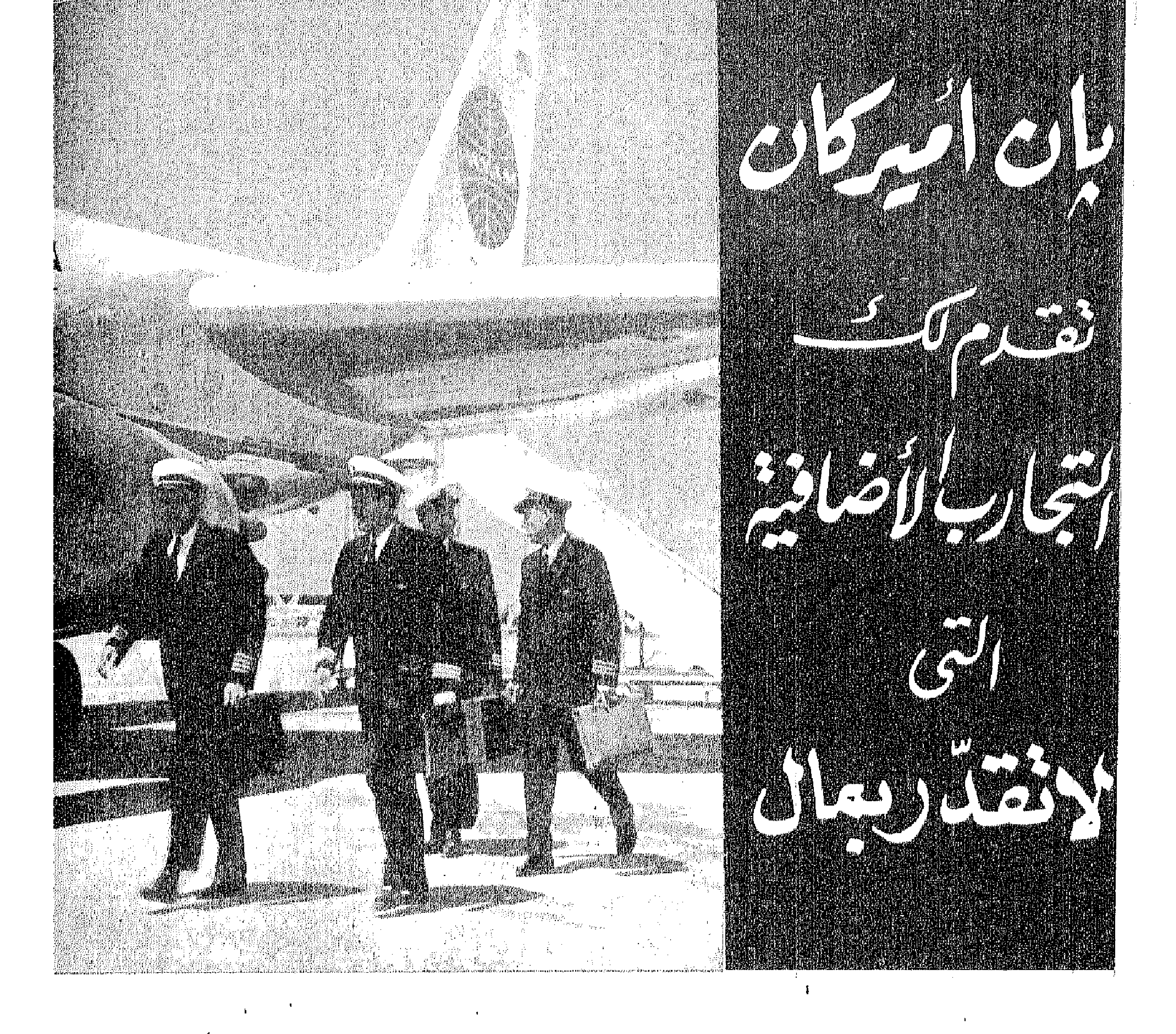
انها تقطع حوالى ٥٠ ميلا في كل جالون بنزين امبريال . ووحدة تكوين هيكلها يتيح لها حياة طويلة خالية من القعقعة . ان الدبرياش الجديد المتين ، وعلبة تروسها الجديدة القوية يتحملان القيادة الشاقة ، وتصميم محركها ذو المشوار متناهي القصر معناه خفض القوة الضائعة بدرجة كبيرة نتيجة للاحتكاك وتهيئة اقل مستوى من الاستهلاك عرفته السيارات في التاريخ . ثم ان نافذتها الخلفية المصممة تصميما خاصا يتيح مساحة أكبر للراس للجالسين على المقعد الخلفي ، وفتحة اكبر لغطاء الحقيبة الخلفية .

شاهد وتول قيادة اسرع السيارات البريطانية بيعا – سيارة انجليا الجديدة المثيرة التي تؤدي عمل السيارة الرياضية – شاهدها اليوم عند الوكيل :

اينما تقيم ، فانك تحصل على قيمة اكثر نقودك اذا اشتريت اية منتجات فورد

شركات
FORD
في جميع انحاء العالم

تشمل منتجات فورد سيارات الركوب وسيارات النقل والجرارات والمحركات الصناعية وقطع الغيار الاصلية : ميتور، مرنارك / بريبولار ، انجليا ، برفكت، كونصول ، زفير ، زودياك ، تيمس ، جرارات فوردسون ميجر دوكستا / تاونس ، تاونس ترانسيت / لينكولن كونتيننتال مركوري ، كوميت ، فورد ، فالكون . تاندربيرد . جرارات فورد وملحقاته


بان أميركان
تقدم لك
التجارب الإضافية
التي
لا تقدّر بمال

وتقدم

رحلات متعددة

على متن

الطائرات النفاثة

إلى

أوروبا

والولايات المتحدة

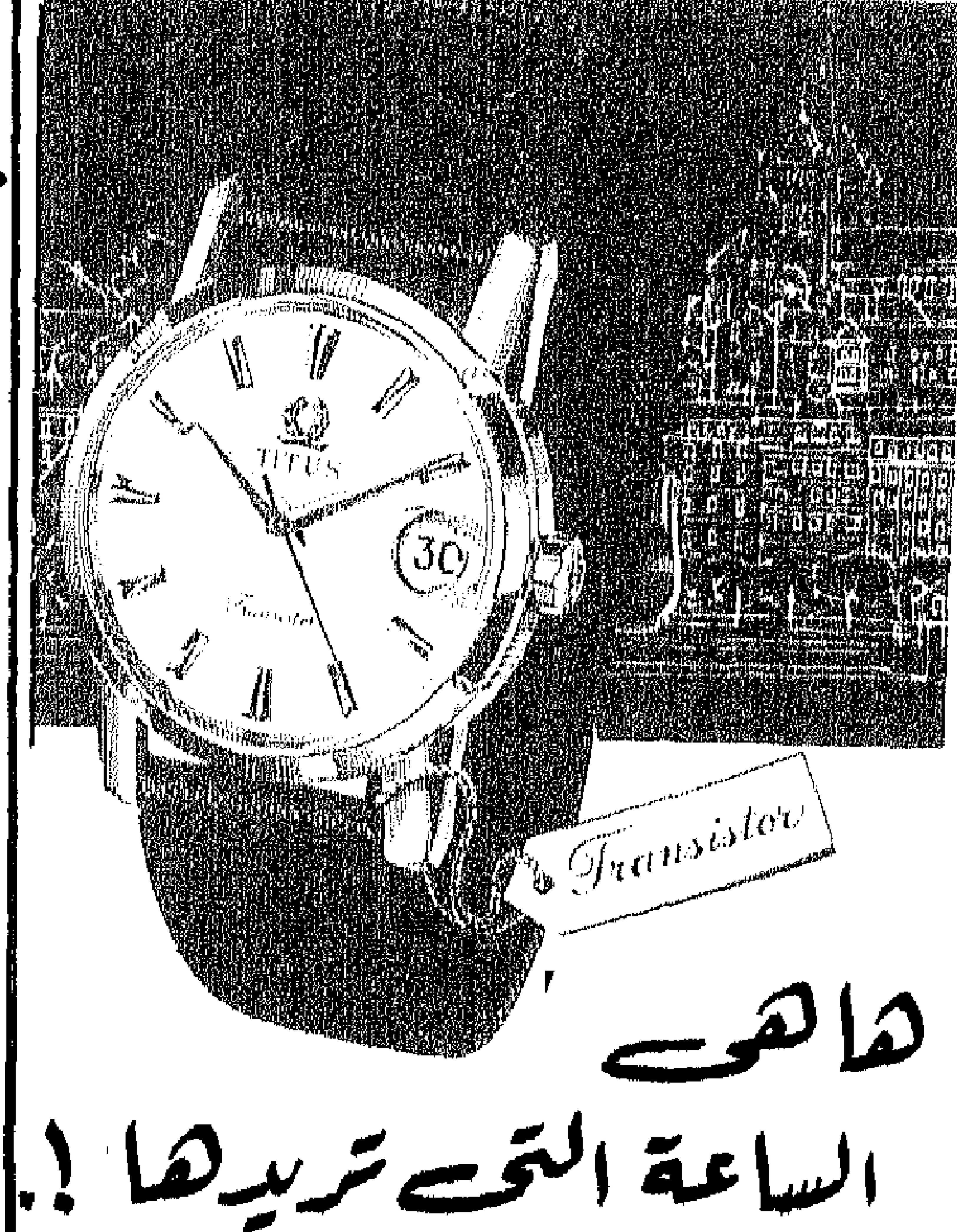
اكثر من ٢٠ مدينة في أوربا و١١ مدينة في الولايات المتحدة . وتتاح لك فرصة الاختيار بين طائرات بريزيدنت سبشيال بالدرجة الاولى ، او خدمة رينبو الاقتصادية مخفضة الاجر في كل رحلة طيران

انه ليسر وكيل أسفارك
ان يساعدك فى حجز مقاعدك



أكثر شركات الطيران خبرة فى العالم

PAN AMERICAN

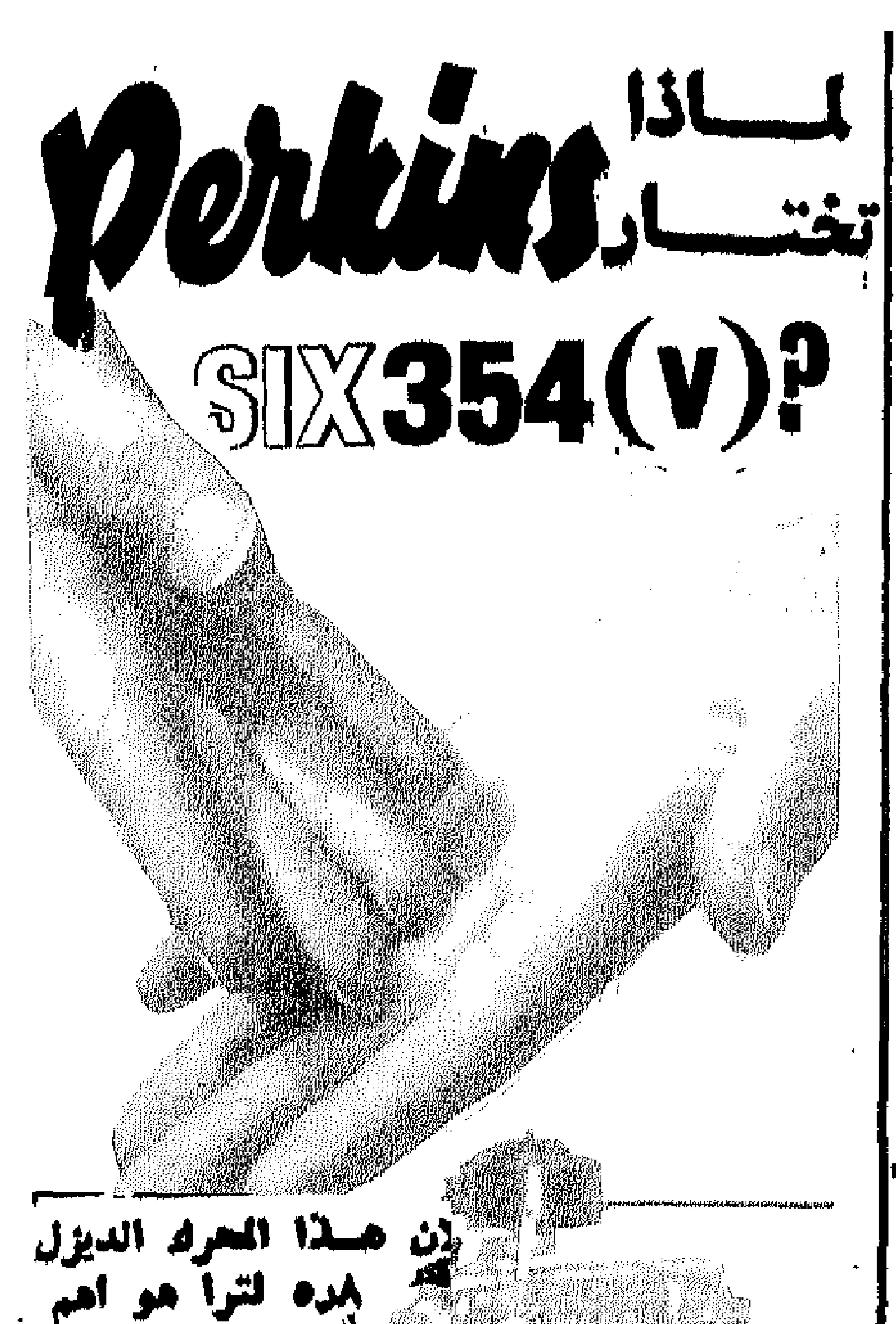


هاهى الساعة التى تريدها !.

انها ذات تقويم اتوماتيكي وصامدة للماء ..
انها دقيقة مثلما هي جميلة ورجالي
انها طراز جديد انتجته شركة سولفيل وتيتوس وهي اكبر الاسماء بين صانعي الساعات في جينيف ...
ان بها كل ما يحقق احتياجاتك للعمل او الرياضة او حياة المدينة او الريف .
واسمها ؟ انها تيتوس ترانزستور .
من الطبيعي ان تجد ساعتك تيتوس ترانزستور لدى جميع محلات الساعات المشهورة فاذا لم تجدها في المدينة التى تقيم بها فاكتب الى سولفيل وتيتوس جنيف بسويسرا .

ساعة بقشرة ذهب	٣٠ قيراط مترى	٤١ دولار
ساعة صلب خالص		٤١ دولار
ساعة ذهب عيار	١٨ قيراط	١٣٥ دولار

SOLVIL AND TITUS OF GENEVA



ان هذا المحرك الديزل ٨ر٥ لترا هو اهم محرك جديد في هذا العقد . فقد صمم خصيصا لاساطيل السيارات

وقال المسئولون في شركة ليشكو لنشير كاترز ليمتد وهي اكبر الشركات صاحبة اساطيل السيارات « اننا نود أن نسجل ارتياحنا الشديد الى هذا المحرك الذى يبدو انه في رأينا اكثر وحدات القوى كفاية واقتصادا في عصرنا »

ان هذا المحرك SIX 354 (V) يولد قوة ١١٢ حصان بمعدل ٢٨٠٠ لفة في الدقيقة (عزم الازدواج ٢٦٠ رطل للقدم) انه المحرك الذى ينبغي ان تعرف عنه المزيد ... ونحن على أتم استعداد لان نزودك بالمعلومات بكل سرور .

Perkins HIGH QUALITY DIESELS

للسيارات والاستعمالات الصناعية والزراعية والبحرية

« كانت لحظات رهيبة مرت على العالم منذ شهور ، كادت تؤدى الى الحرب الثالثة . . . لولا ! . . »

إنذار بالهجوم

« لحظات رهيبة »

كان هذا هو العنوان الرئيسى لصحيفتى « واشنطون بوست » و « تايمز هيرالد » ، وهو صورة لما نشرته صحف أخرى كثيرة فى انحاء العالم فى شهر ديسمبر الماضى ، وكان العنوان يشير الى احداث وقعت قبل ذلك بثمانية اسابيع ، عندما أكد أقوى جهاز اخترع حتى الآن للرادار انه واثق بنسبة ٩٩ر٩ ٪ ان هناك هجوما يشن على قارة امريكا الشمالية بالصواريخ عابرة القارات .. واخذت الارقام المنذرة بالشر تومض بنورها فى غرفة العمليات الحربية بمقر « قيادة الدفاع الجوى عن امريكا الشمالية » فى كولورادو سبرنجز .

لم تكن تلك تجربة أخرى ، بل كان لابد من اتخاذ قرار سريع عما اذا كان ينبغى البدء فى تنفيذ الاجراء الخاص باطلاق قوى امريكا الانتقامية ضد الاتحاد السوفيتى أم لا ..

واتخذ القرار .. ولم تنطلق الطائرات والصواريخ الامريكية .. ولم يقع أى هجوم ..

فما الذى حدث بالضبط فى ذلك اليوم الرهيب من أيام اكتوبر الماضى ؟ .

فيما يلى تقرير يجب أن يغرس الثقة فى العتاد الامريكى والرجال الذين يشرفون على استخدامه ، وهو ضمان بأن احتمال وقوع خطر « الحرب التى تقع مصادفة » عن طريق امريكا هو خطر ضئيل فعلا .

***

تبدأ القصة فى قاعدة « ثيول » بجرينلند ، حيث تقف اربعة أجهزة هوائية للرادار ارتفاع كل منها ٥٠ مترا وطوله ١٢٠ مترا ، وهى موجهة الى مختلف الزوايا ، تبحث آلاف الكيلو مترات عبر قمة العالم ، وفى اعماق الاتحاد السوفيتى ، وهذه الاجهزة جزء من نظام الانذار **المبكر**

من الصـــواريخ ، وهى نوع معقد من الرادار العجيب الذى وضع تصميمه ليكفل الحــــــد الاقصى من التحذير بهجوم الصواريخ عابرة القارات ..

ويعمل هـــــذا النظام بوساطة مروحتين من الرادار على مستويات مختلفـــة ، فالمروحة ذات المستوى المنخفض تكشف أى شىء بمجـــرد ارتفاعه فوق الافق ، وتحدد موقعه ، ثم ترسل الانذار الى مقر «قيادة الدفاع الجــوى عن امريكا الشمالية » وبعد ثوان ، عنـــدما يمر الشىء من خلال مستوى مروحة الرادار العليا ، يعاد تقـــدير موضعه مرة اخرى ، وعلى الفور تقــوم عقول الكترونية بالربط بين النتيجتـــين ، وتحسب مسار القــذيفة ، وتحدد من أين أطلقت ، ولاين ومتى تصيب هدفهـــا . ثم ترسل كل هذه المعلومات فى لمح البصر الى « لوحة العرض » وهى عبـــارة عن خريطة من البلاستيك مساحتها اربعة أمتار ونصف متر مربع لمنطقة أوربا وآسيا ، موجودة بغرفة الحرب بمقر قيادة الدفاع الجوى .

وفوق الخريطــــة مؤشر يبين مستوى الانذار .. فاذا ومض الرقم (١) بالنـــور الاحمر كما حدث يوم ٥ اكتوبر ، فان معنى هــذا ان نظام الانذار المبكر من الصـــواريخ قد بعث اشارة تقول أن « هناك شيئا يحدث يثير القلق . اجمعـــوا هيئة اركان حرب المعركة . راقبـــوا الامر عن كثب » ..

واذا ومض نور الرقـــم (٢) فهذا معناه : « الاتصال ذومغزى .. كونوا على استعداد للتحرك فى ثوان »

وعندما يصل الوميض الى رقم (٣) فان نظام الانذار يعنى : « هناك شىء يتجه بكل تأكيد فى طريقكم . اننا نقوم بالتـــأكد حتى لايكون مانراه ذيول شهب أو فجـــرا قطبيا ، أو اصواتا تتردد بين النجوم . يستحسن دعوة رؤســـاء اركان الحرب المشتركة فى واشنطون ، ولجنة رؤساء اركان الحرب فى أوتاوا ، ومقر القيادة الاستراتيجية الجوية فى أوماها » (وفى مقر هذه القيادة توجـــد لوحة عرض مماثلة تجرى مراقبتها باستمرار عن طريق شبكة تليفزيونية مغلقة) .

اما وميض الرقـــم (٤) فانه يعنى « يبـــدو انكم تواجهون هجوما . يستحسن اخـــراج أسلحة الدفاع . انذروا القيادة الاستراتيجية الجوية لاعـــداد صواريخها عابرة القارات للانطلاق وارسال قاذفاتها الى الجو ، واطـــلاق قوة التأهب التى تحملها

الطائرات » .

فاذا بلغ مستوى الانذار رقم (٥) فهذا معناه « انه اصبح من المؤكد بنسبة ٩ر٩٩٪ انكم تواجهون هجوما بالصواريخ عابرة القارات »

وفى نفس الوقت يكون مؤشر آخر على لوحة العرض يسمى « مؤشر تقدير الغارة » قد اظهر حجم الهجوم وقوته ، بينما يقوم مؤشر ثالث هو « مؤشر الصدمة » باظهار عدد النقط التى توشك ان تضرب فى قارة امريكا الشمالية ، ويظهر مؤشر رابع عدد الدقائق التى ستمضى قبل ان تسقط القذيفة الاولى على هدفها .

وفى اللحظة ذاتها تتكون هالات بيضاوية الشكل على خريطة آسيا وأوربا ، مظهرة المناطق العامة لقواعد اطلاق الصواريخ ، وعلى خريطة ضخمة اخرى لامريكا الشمالية يعادل ارتفاعها ارتفاع بيت من ثلاثة طوابق ، تقع الى جوار الخريطة الاولى مباشرة تظهر المناطق العامة للاهداف .. وفى الوقت الذى يتقدم فيه الهجوم ، تواصل العقول الالكترونية فى نظام الانذار المبكر اعادة الحساب والتقدير فى ثوان معدودة ، وعندئذ تتقلص الهالات البيضاوية بسرعة ، محددة بدقة مواقع الاطلاق فى آسيا واوربا ، ومواقع الاهداف المحددة فى امريكا الشمالية .

وتضم هيئة أركان حرب المعركة فى مقر « الدفاع الجوى عن امريكا الشمالية » حوالى ٢٠ من خبراء الدفاع الجوى فى امريكا وكندا ، وهى كثيرا ما تدعى لاجراء تدريبات فجائية على التأهب .. وتصدر الاوامر من غرفة الحرب عن طريق اجهزة تليفون حمراء موضوعة فى مكتب كل واحد من اعضاء هذه الهيئة ، وفى المكان الذى يعيش فيه ، أو ترسل الاوامر عن طريق انظمة أخرى مختلفة الاتصال تكفل الوصول اليه أينما كان فى أى وقت وأى مكان ، هو أو نائب له يستطيع ان يحل محله تماما .. وكلمة الشفرة هى « لون الكوكا » ومعناها « تعال هنا الآن »

***

فى الساعة الثالثة والربع من صباح يوم ٥ أكتوبر ١٩٦٠ دقت أجراس التليفونات الحمراء ، وتلقت هيئة اركان حرب المعركة رسالة تثير الرعشة فى الاوصال من الضابط المكلف بالعمل فى غرفة الحرب الكولونيل الجوى روبرت جولد تقول : « لون الكوكا .. حقيقة »

وكان هذا انذارا بأن الهجوم حقيقى !

وفى غرفة الحرب ، وجدت هيئة اركان حرب المعركة مؤشر مستويات الانذار ، يومض بالنور عند الرقم (٣) .. ثم انتقل بسرعة الى رقم (٤) ثم الى (٥) مشيرا الى ان هجوما شاملا بالصواريخ عابرة القارات يجرى الآن !.

واخذت الارقام عند مؤشر تقدير قوة الغارة ترتفع وترتفع .. ولكن الغريب ان مؤشر الصدمة ومؤشر الدقائق الباقية على الهجوم لم يظهرا شيئا .. ولم تتكون أية هالات بيضاوية على خريطتى آسيا وأوربا ، وامريكا الشمالية ..

كانت لحظة توتر وهلع .. ولم يكن من الممكن اضاعة اية ثانية فى التكهن عما اذا كان الهجوم قد بدأ أم لا ، بل يجب ان تنطلق اسلحة الدفاع فى الجو ، وان تخرج القوات الانتقامية من غمدها فورا .. ولكن لابد اولا من التأكد تماما بأن هناك هجوما قد بدأ فعلا .

كان القائد العام لقيادة الدفاع الجوى عن امريكا الشمالية ، الجنرال الامريكى لورانس كوتر يجلس حينئذ فى طائرته من طراز س ـ ١١٨ على ارتفاع ٥٥٠٠ متر فوق ولاية (سوث داكوتا) فى طريقه الى بيته عائدا من رحلة تفتيشية ، وقد عهد الى نائبه المارشال الكندى روى سليمون بمهمة القيادة .

وكان السؤال الاول الذى فكر فيه المارشال سليمون موجها الى الجنرال الجوى الامريكى هاريس هال ، مدير المخابرات التابعة لقيادة الدفاع الجوى .. وهو أين خروشوف الآن ؟

وأجاب هال :

ـ فى مدينة نيويورك

ـ الدى المخابرات أية معلومات تميل لتأكيد انباء الرادار ؟

ـ كلا ياسيدى .

وبسرعة وهدوء أخذ سليمون يقدر الموقف . كان يبدو انه لايتصور ان يشن السوفيت هجوما فى الوقت الذى يوجد فيه خروشوف فى نيويورك .. بل كان من غير المعقول ألا تكون لدى الجنرال هال أية معلومات تشير الى ان هناك هجوما يدبر ، ولا سيما ان لدى هال ومخابراته تشكيلة هائلة من التقارير التى تقدمها ست وكالات مختلفة عن الامكانيات العسكرية والنشاط العسكرى لدول العالم الشيوعى وهى تقارير كاملة حديثة جدا .

وهناك أشياء معينة يعتقد رجال قيادة الدفاع الجوى انها يجب ان يقوم بها كل من يفكر فى شن هجوم

مفاجىء .. وهى اشيـــاء يجب ان تبقى سرا مكتوما ، ويكفى القول بأنه قبل ان يقفز العدو لابد له من ان يثنى ركبتيـــه .. وفى ذلك اليوم لم يكن هاريس هال قد رأى ركبة مثنية فى أى مكان .

ومع كل ذلك ، فان احتمال وقوع هجوم مفاجىء امر لايمكن استبعـاده تماما ، فليس هنـاك شىء مطلق فى المؤشرات الخاصـة بالمخابرات ، كما ان نظام الانذار المبكر من الصواريخ قد صمم بحيث ينبـــذ كل صدى الا الاصـــداء « الهامة » وحتى عندما يتقبل أى صـدى باعتباره « هاما » فانه لايعده قذيفـة الا بعد ان يتأكد من انه ليس قمرا صناعيا اطلق ليتخذ له مدارا حـول الارض ، وانه متجه فعلا نحو امريكا الشماليـة .. وانه لن يتجاوز القارة فى تحليقه .

واتصل سليمـون فورا بالجنرال كوتر واطلعه على الصورة المحيرة التى عرضها جهاز الانذار المبكر ، فقال له كوتر : استمر فى القيادة ، وابلغنى بما يحدث أولا فأولا .

واحس الجنرال كوتر بعد ذلك بأنه يعيش فى عزلة فتـرة بدت له دهرا ، على الرغـــم من انه ظل فى اتصال تليفونى لاينقطع مع كل رجاله .

وبوساطة خطوط تليفونية سريعة ، اتصـــل سليمون بغرف الحرب فى واشنطون « وأوتاوا » و « اوماها » . ولكنه نصح الضباط الموجودين هناك الا يستدعوا رؤساءهم العسكريين اذ ان الصورة لم يصبح لها معنى بعد .. وهو يحـاول ادراك هذا المعنى بسرعة .

وفكر سليمون فى الامر بروية .. « ان نظام الانذار المبكر من الصواريخ » لايزال فى مرحلته الاولى ، فهو لم يبدأ العمل الا منذ اربعة ايام فقط ، فاذا أمكن أن يخطىء فهـــذا هو الوقت المنطقى لذلك ، ولا سيمــا ان بقية « جدران » الرادار الاخـرى التابعة لقيادة الدفاع الجـوى عن امريكا الشماليـــة ، وخـط الانذار الاولى البعيد فى أعلى أطراف القارة وأواسط كنوا ، وخطوط « بانيترى » لم تذكر شيئا عن أى نشاط مريب .. وهذه وغيرها من انظمـــة الانذار يجب مراعاتها عند الحكم على أى موقف ..

وفى تلك اللحظة ابلغه الجنرال هال ان عدد القذائف التى ذكرها « مؤشر تقرير الغارة » يتجاوز كثيرا أفضل تقدير لامكانيات السوفيت العسكرية

وأخذ الضـابط الامريكى الميجور بارنى كزوكوفسكى المكلف بمـراقبة

الفضاء فى قيـادة الدفاع الجوي عن امريكا الشماليـة فى (ثيول) يدرس الاصداء التى تتردد على شاشـات الرادار ، ثم ابلغ المارشـال الجوى سليمون فى جهاز الاتصـال اللاسلكى الخاص أن هـذه الاشياء قادمة فوق النرويج .

وسأله سليمون :

ـ ماهو مداك ؟

ـ ٣٥٠٠ كيلو متر ياسيدى .

ونظر سليمون الى «مؤشر الصدمة» .. والى مؤشر الدقائق الباقيـة على الهجـوم ، اللذين لم يتحركا بعد .. ثم قال :

ـ ماهى السرعـة التى تسير بها القذائف المقبلة ؟

ولكن (ثيول) لم تستطع ان تحدد هذه السرعة .. وكانت هناك اشياء كثيرة اخرى مسـتمرة فى القدوم ، ولكن احدها لم يصـل الى مروحة الرادار العليا .. وقال بارنى انه كانت تمضى ٧٥ ثانية لكل وميض من طاقة الرادار ليظهر واحد من الصدى .

واخـيرا ادرك سليمون بصورة مؤكدة انهـا ليست صواريخ عابرة للقارات ، اذ لو كانت كذلك لاستغرق الامر ثمن ثانية فقط لظهور صدى الرادار الخاص بها .

واتصل سليمون تليفـونيا بغرف الحرب وابلغهـا هذا التأكيد ، كما ابلغه للجنرال كوتر ..

لقد انتهت الازمة .. ولم يستغرق الوصول الى هـذا القرار اكثر من ٦٠ ثانية . وفى خلال ٥ دقائق أخرى قررت هيئة اركان حرب المعركة ان نظام الانذار المبكر من الصـواريخ لم يخطىء فى عمله ، وانه فى الحقيقـة اقوى كثيرا من أى شىء داعب الاحلام من قبل .. فقد كان هناك حقا شىء مقبل فوق النرويج ومتجـه فى هذا الطريق ، وكان معـدل ارتفاعه يدل على أنه لن يتجـاوز امريكا الشمالية فى تحليقه . وفى الوقت نفسه استنتج نظام الانذار المبكر انه لن يسقط فوق القـارة ، ومن ثم فلم يكن من الممكن التنبؤ بالصدمة ، ولا بالدقائق الباقية على وصوله للهدف .

والشىء الذى ظهر نظام الانذار ـ ومداه ٥٠٠٠ كيلو متر ـ انه رآه ، لم يكن الا القمـر الذى يقع على مسافة ٣٨٥٠٠٠ كيلو متر .

والسبب الذى جعل النظام يذكر ان المدى يبلغ ٣٥٠٠ كيلو متـر ، هو انه معدل قراءة مدى يصل الى ٥٠٠٠ كم ، وليس لديه طريقة يعبر بها عن مئات الالوف من الكيلو متـرات ، ومن ثم

فقد قسم المسافة التى يقع عندها القمر على ٥٠٠٠ كم ، وذكر المسافة الباقية وقدرها ٣٥٠٠ كم على اعتبار انها مدى الشيء (ومنذ ذلك الحين تعلم النظام ان ينبذ الاصداء الواردة من القمر) .

أما السبب فى القول بأن هناك اشياء كثيرة جدا مقبلة ، فهو ان رادار جهاز الانذار المبكر يلتقط ٢٠ صورة فاحصة للشيء فى كل ثانية ،ثم يختزنها فى ذاكرته ، وكل شيء يراه بعد كل ٢٠ مرة يفترض أنه شيء جديد ..

***

ترى هل كادت الحرب الذرية تقع حقا بطريق المصادفة ؟

كلا .. بل انها لم تكن حتى وشيكة الوقوع .. فلم تمر لحظة واحدة على المارشال الجوى سليمون أحس خلالها ان لديه دليلا كافيا يكفى حتى لاصدار الامر بحالة التأهب لقوات الدفاع الجوى الامريكية ، أو ابلاغ القيادة الجوية الاستراتيجية لزيادة تأهبها .. وحتى لو فعل ، فانه لاقيادةالدفاع الجوى ولا القيادة الاستراتيجية الجوية تستطيع ان تطلق القوات الانتقامية من عقالها ، فالرئيس الامريكى وحده هو الذى يستطيع ذلك ..

بل انه بعد توجيه قوة التأهب التابعة للقيادة الاستراتيجية الجوية نحو اهداف الاتحاد السوفيتى ، فان هذه القوة اذا لم تتلق عند نقطةمعينة كلمة اضافية بالشفرة عن طريق نظام لايخطيء من الاتصال اللاسلكى ، فان كل قاذفة قنابل تعود أدراجها ..

ولكن المارشال روى سليمون قدر الموقف بسرعة ودقة فى يوم ٥ اكتوبر بحيث انه لم يكن هناك داع لجمع الرؤساء العسكريين فىامريكا وكندا ، أو الرئيس الامريكى للاشتراك فى مؤتمر ..

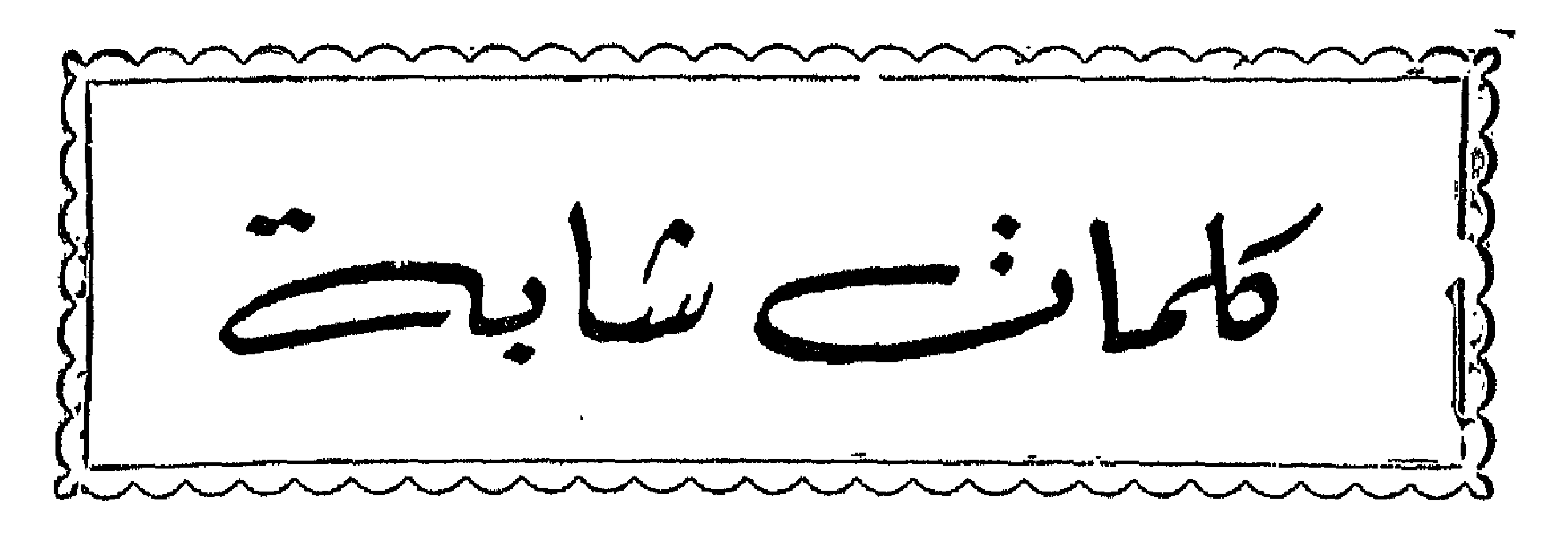
بقلم جون هابل



مساواة !

قال التلميذ لأبيه :

- اننى لم احصل على ترقية فى المدرسةهذا العام فهل حصلت انت على ترقية فى عملك ؟



ان أكل كلماتى لم يسبب لى قط أى عسر هضم ،

ونستون شرشل

***

الناس لايحصون أخطاء الا الذين يبقونهم فى الانتظار !

مثل فرنسى

***

أية حكومة بلغت من الضخامة حدا يكفل لهـا أن تحقق لك كل ماتريد ، هى فى نفس الوقت من الضخامة الى حد يكفى لاخذ كل ماحصلت عليه !

***

كلما ازداد صعودك ، زاد ماتكشفه من ظهرك .. وأصبح هنـــاك اغراء شنيع على ركله !

دكتور جوزيف بيك

***

أسوأ الناس الذين قابلتهم عصبية ... اناس كانوا يعـــــرفون انهم على خطأ .

ولسون ميتزيز

***

عندما تكون آمنا فى بيتك ، تتمنى لو انك كنت فى مغامرة ..
وعنـــدما تكون فى مغامرة ، تتمنى لو انك كنت آمنا فى بيتك

***

اســـــتطيع ان اتنبأ بزمن سوف نلغى فيه حروفنا الهجائية اللاتينية ، ونعود الى حروف أشبـــــه باللغة الهيروغليفية القديمة لنقدمها لجيل من القراء لايستطيعون ادراك فكرة مادون صورة !

جارفيلد ايفانز

***

ليست قيمـــــة الزواج فى ان ينتج الكبار اطفالا .. بل فى ان ينتج الاطفال كبارا ! .



كيف أفسدنى جدى؟

حكمة صينية قديمة «عندما يدخل جدى وجدتى الغرفة، يطير النظام من النافذة» . واعتقد أن هذا صحيح . . لقد أفسدنى جدى وجدتى دون شك ، ولكننى سعيدة بذلك ، فقد كان اروع افساد اصاب أى طفل . . .

بدأ هذا عندما كنت طفلة صغيرة ، وكان أبى قد قتل فى حادث منجم قبل ولادتى بشهرين . . وما ان وصلت أنا حتى رحلت أمى الى مدينة

« كان أعظم افساد تعرض له طفل . . ولكننى كنت سعيدة به ! . . . »

« كارديف » الكبيرة وتركتنى مع جدى وجدتى . .

كان منزلهما كأى منزل آخر فى وادينا ، ذا لون اصفر باهت ، طليت درجاته الامامية بالجير . ولكن منزلنا كان يختلف بطريقة ما عن بقية المنازل الاخرى ، فقد كنا نجاور كنيسة

صغيرة ذات سقف من الصفيح ، وكان ذلك أشبه بالسكنى على مقربة من عش للطيور .. كان هناك غناء دائم ، وكان جدى يقول لى « أتسمعين ؟ انها موسيقى ويلز »

ولم اتعلم قط ان أكون واقعية حيال الظروف التى تسود وادينا الذى يشتغل بالتعدين ، وفى ذلك الوقت كان جنوب ويلز يعرف باسم « المنطقة المنكوبة » . فقد كانت المناجم خاملة ، وآلات الحفر متوقفة عن العمل ، وكنت تجد علامات الفقر فى كل مكان .. طوابير الصدقة، ومطابخ الحساء .. والاطفال الصغار الذين أصابهم الهزال حتى بدوا كالعصافير وهم يلتقطون الفحم من بين أكوام الخبث .

واعتقد لو ان جدى وجدتى انشآنى نشأة صحيحة ، لثارت نفسى غضبا على هذه الظروف الاجتماعية ، ولكننى عندما اتذكر اكوام الخبث ، اذكر اليوم الذى ملأت فيه حقيبتى الصغيرة ، بقطع الفحم ، وكيف ضحكت جدتى على وأنا ابدو سوداء كأى فحام ، وما زلت أسمع صوت جدى وهو يقول لها « اسكتى ياتيدفيل .. ارجوك » ثم يستدير نحوى ويقول « هونى عليك ايتها الفحامة الصغيرة .. سوف اعلمك كيف تلتقطين الفحم »

ولم أدرك اننا فقراء الا بعد أن كبرت كثيرا ، وربما كان من الاوفق ان أقول اننا لم نكن نملك غير القليل من النقود ، ولكننى كنت اعتقد اننا اغنياء . فقد كنا نذهب الى الكنيسة كثيرا ، وكان هناك الكثير من الغناء والضحك .

ولم أكن اشعر بالجوع مطلقا ، ولا سيما بعد ان اتناول حساء جدتى العامر بالتوابل ، ومعه كمية ضئيلة لاتذكر من الاقحوان والمقدونس .. وكانت هناك أحلام كثيرة أيضا . أحلام جميلة لاشكل لها تتسلل الى كيانى وكأنها موسيقى غامضة لاتنسى .

ولم يكن يطلب منى أن أذهب الى الفراش قط ، واعتقد ان هذا كان شيئا سيئا بالنسبة لى ، فقد كنت اذهب الى فراشى عندما يفعل جدى وجدتى ذلك .. كنا نصعد تلك الدرجات معا ، جدى فى المقدمة وأنا فى الوسط وخلفى جدتى .. ولم تكن هناك تدفئة فى غرف ذلك البيت الصغير فيما عدا المطبخ ، ولكننى لم اكن أشعر قط بالبرودة . ففى ليالى الشتاء كنت أجد دائما فى سريرى قالبا دافئا من الطوب ، ملفوفا فى

قطعة صوفية من ثوب قديم احمر . وكانت فى غرفتى شمعة ، لاننى كنت لاحب الظلام ، وما زلت اذكر رائحة تلك الشموع التى كانت تصنعها جدتى ، والرائحة الدافئة النفاذةالتى كانت تنبعث من الخلنج والعسل .. وكان جدى وجدتى يبقيان الى جوارى حتى أشعر بالامان فى غرفتى ، ولكنهما كانا لايسمعان الى صلوانى وكان جدى يقول انها حديث خاص بينى وبين الله ..

ولم أتعلم أن اعترف بجميل احد قط سوى الله .. كنت اتقبل جدى وجدتى كما يتقبل النبات الشمس ، وكانت جدتى صغيرة الحجم سريعة الحركة ، تنتقل بخفة فى كل ارجاء المنزل ، تجلو دائما ابدا النافذة السوداء المصنوعة من الرصاص ، أو تلمع الارضيات بالشمع . وكانت تقوم دائما بحياكة أو ترقيع ملابسنا كما كانت « اسكافية » موهوبة ولذلك كانت نعالنا وكعوبنا دائما فى حالة جيدة .

وكانت جدتى انسانة رقيقة ، لاتستطيع ان ترد شحاذا عن الباب ، وكانت هناك عدة مخلوقات غريبة تعتمد عليها ، وبينها فأر اسمر اللون كان يعيش تحت لوح غير ثابت فى ارض المطبخ . ولم يكن جدى يقبل هذا الفأر مطلقا ، ولكن جدتى كانت تضع له كل ليلةبعض فتات الخبز .. وكان الفأر يخرج فى الساعة الثامنة تماما ليتناول عشاءه ، وفى ذات يوم وقع بين براثن القطة التى تعيش فى المنزل المجاور .. وكانت تلك ليلة حزينة كئيبة فى مطبخنا ! وقالت جدتى وقد تهدل راسها « انه لم يجد الفرصة على الاطلاق » .

فقال لها جدى برفق « انها الطبيعة ياسيدفيل »

وكان جدى جاك رجلا ضخم الجسم ، لهعينان زرقاوان رقيقتان ، ولحية كثة بيضاء .. وكان صديقى وموضع ثقتى .. كان يحدثنى عن الزمن الذى كان فيهرجالمتوحشون فى ويلز .. رجال يجرون وسط الغابات ، وفى شعورهم قطع من أغصان الشجر ، وكان يحدثنى عن (الكاهن الوثنى) الذى كان يستخدم سكينا ذهبيا لقطع نبات الدبق المقدس ، وعن الساحرات والجنيات اللاتى كن يسكنالاشجار والكهوف . وكان جدى يغنى فى بعض الاحيان ، فيدوى صوته فى الغابات . وكان صوته عالى الطبقة ، وقد فاز بكئوس كثيرة فى شبابه .. وكان هناك شيء

واحد يضايق جدى ، فقد كان يقول أنه ينبغى ألا يكون هنـــاك كلام فى الكنيســة بل غناء فقط . أما الكلام فينبغى أن يترك لله القدير .

ولم يذهب جـدى أو جدتى الى المدرســة ، ولكنهما علما نفسيهما القراءة ، كمـا علمانى قراءة الكتاب المقدس ، وكانت جدتى تخرج الكتاب الاسود الكبير كل ليلة بعد العشاء ، فيقول لها جدى : «ماذا نقرأ الليلة ؟ » فتجيب جـــدتى : (سفر راعوث) فقـــد كان هذا الجزء هو سفرها المفضـــل ، ولكننى كنت اريد دائما « سلم يعقـــوب » أو « موسى فى الصندوق » كانت هـــذه القصص الواردة فى الكتاب المقدس تخلب لبى ، ولكن بعـــد ان كبرت قليلا ، تغيرت نواحى اهتمامى الادبية ، وحصلت من مسز داى توماس التى كانت تسكن عبر الشـــارع على نسخ من مجلة صفراء رخيصـــة اسمها « الرسائل الحمــــراء » وذات يوم عثر جدى على واحـــدة من هذه المجلات ، واتسعت عيناه وهو يقرأ فيها قصة فتاة اختارت حياة غير شريفة ، ولكنه لم يمنعنى من قراءة المجلة ، بل راح يتحدث مع جدتى بلهجة (ويلز) . وكانا يتحدثان بهذه اللهجة كلما ناقشا شيئا يفترض ألا اسمعـــه ، ولكننى كنت افهـــم اكثر مما كانا يظنان اننى افهمه ..

كان جـدى يقول : « انها تحتاج الى كتب جيدة خاصة بها » .

فقالت جدتى محتجة (لديها الكتاب المقدس . ان الكتب تكلف كثيرا) .

ولكنهما أعطيـانى فى اليوم التالى ستة بنسات ، وقيل لى اننا سنذهب الى مكتبة تبيع الكتب المستعملة فى « سيكس بيلز » . وكانت المكتبـة تجرى تصفية ، وكانت هناك تصفيات كثـيرة فى تلك الايام .. وقضيت أنا وجـدى هنـــاك ثلاث ســـاعات . واخـيرا أصبح لدى كتبى الخاصة : « اليس فى بلاد العجائب » و « ديفيد كوبر فيلد » و « نســاء صغيرات » . وكنا نقرأ فى أحد الكتب كل ليلة بعد الغناء ، وقد قرأنا «ديفيد كوبر فيلد» ٤٢ مرة لانه كان كتاب جدى المفضل ، وكان يستطيع ان يقرأ بصوت مرتفع افضل منا .

كانت ليـالى جميلة قضيناها فى ذلك المطبخ الصغير الدافىء ، ولو أن ساحرا من «ويلز» يستطيع أن يحقق لى امنية واحدة ، فليعطنى زجاجة مليئة بالاصوات التى كانت تنطلق فى ذلك المطبخ ... ضحك جدتى وغناء

جـــدى وقراءاته ، وفحيح النيران وهمســـــاتها .. زجاجة تفوح منها روائح كعـــك ويلز الذهبى الممزوج بالزبد ، والمطهو فوق أرضية الفرن الحـــديدية ، وأريج الزعترالذى كان يجفف فوق رف المدفأة ..

ولم يكن جدى يغضب قط من اى انسان على الرغم منانني اذكر كيف خيبت أمله ذات يوم ، فقد كان مستر داى ايفانز معلم الاناشيدالدينيةيجرى البروفات النهائية لاغنيةالعيدالوطنى وكان الاشخـــاص الذين اختارهم سيغنون فى قلعـــة كارديف . وكنت أتلهف على الذهاب معهم وقد تدربت على الغناء منذ شهور ، وكان جدى يستمع الى كل ليلة بعـــد أن نتناول الشاى ، وفى الليل يدور بينى وبينالله حوار طويل اتضرع اليه فى ان يجعل مستر ايفـــانز يختارنى لاقوم بدور الطفلة ، ولكنـــــه اختار بدلا منى « بولدوين دافيز » .. وكرهت مستر ايفانز وكرهت بولدوين .. وكرهت الله أيضا !

واخـــذ جدى يخفف من حزنى، وقال : « هونى عليك ياعزيزتى . ان لك صوتا جميلا ، ولكن ليست لديك القوة . ان القبرة لاتستطيع ان تفرد الا بما تقدر عليه فقط ، وأغانى اهل ويلز التى ينشـــــدونها لاطفالهم عند النوم لهـــا من الاهمية عند الله مثلما لتراتيل « هاندل » لتسبيح الله تماما

وتحـــدثت معه جدتى بعد ذلك بلهجة ويلز ، وطلبت منه ان يصحبنى الى السينمـــا ، وكان هذا اسوأ نوع من الافساد لانه يتعلق بباله جدتى . ان جدتى باعتبارها تابعة للكنيســة المعمدانية ومتمسكة بأركان الدين لم تكن توافق قط على مشاهدة السينما ، ولم يكن ربها يوافق عليها كذلك ، فقد كان ربها وراء القسيس الذى كان يحثنا كل يوم أحد على الا نطأ بأقدامنا أماكن اللهو ودور السينمـــا وان نثبت هذه الاقدام بقوة داخل الكنيسة ..

ولكن جدى كان وثنيا نوعا ما .. وكان يستمتع بالسينما ، ولم يكن ربه بالصورة التى رسمها الاب جينكينز ، وهكذا ذهبنا فى تلك الليلة أنا وجدى الى السينما ، واشـــترى لى جدى « مصاصـــة » من الحلوى لامصها فتمنعنى عن الـــكلام ، وكانت جانيت ماكدونالد تمثـــــل يومئذ فى فيلم « الربيع » . وكانت قصته محزنة ، فبكيت بهدوء وتخلصت من كل دموعى المريرة .

وعنـــدما عدنا الى المنزل ، كانت جـــــدتى قد شعرت بالاسف على

اقتراحها ، واحسست بوخز الضمير ، وكان من الواضح ان الاب جينكينز القى موعظة مثيرة فى تلك الليلة فى اجتماع جمعية «رابطة الامل» لمنع المسكرات .

وقالت جدتى فى ورع (ان قدرتكم على سماع هؤلاء الامريكيين العجائز وهم يتحدثون بمثل هذه السرعة أمر يحيرنى)

وقال جدى : «انهم يتحدثون بطريقة سليمة . نعم ، هذا صحيح ، ان حديثهم سليم جدا ، ولكنهم لايستطيعون الغناء ، وهذه السيدة الشابة التى ظهرت فى الفيلم كانت اشبه بلوحة زيتية . كان شعرها كستنائيا كجوز السنجاب ، ولكنها لاتستطيع الغناء على الاطلاق وكأن فى حلقها عظمة »

وقالت جدتى : لقد ضاعت منك فرصة طيبة ، فقد كان هناك غناء كثير جميل فى الاجتماع هذا المساء . وغنى توماس لويس « هل اغتسلت فى دماء الحمل » بروعة لم يغن بها من قبل .

واعترف جدى قائلا : «ان لتوم لويس صوتا جميلا ، وليس هناك من يتمتع بغنائه اكثر منى ، ولكننى أفضل الغناء الامريكى فى اى وقت على اللغة الكيبئسة التى يتحدث بها الاب جينكينز . ولا تظنى ان فى ذلك اهانة ما » .

وهمست جدتى « هذا كفر . . وامام الطفلة ايضا ! انها تستطيع ان تسمع الكثير من هذا فى الخارج » .

وساورنى القلق للطريقة التى كانت تدور بها هذه المناقشة ، لاننى أولا لم كن احب ان اسمع جدى وجدتى يختلفان . . وثانيا ان فيلم « سيطرة رائعة » الذى يمثله روبرت تيلور سوف يعرض فى سينما (بالاس) ولكن لم يكن هناك مبرر لقلقى ، فقد كان جدى يريد هو الآخر ان يشاهد هذا الفيلم .

وفى يوم الاحد التالى مباشرة ذهب جدى ثلاث مرات الى الكنيسة دون ان يشكو ، وكان من قبل لايذهب الا مرة واحدة فقط بصفة عامة ، وتورد وجه جدتى كفتاة صغيرة لفرط سرورها وهى ترافقه ، وجلست انا بينهما فى انتظار تعليقات جدى المعتادة أثناء حديث الاب جينكينز عن آثامنا وتفاهتنا ، وراح صوت جينكينز يهدر كالرعد وهو يتحدث عن سعى الناس الى الخطيئة ولكن جدى جلس صامتا لايطرف له جفن وكان كل ماقاله هو : « ان الاب

جينكينز رائع فى القاء المواعظ » !

وعندما وصلنا الى المنزل ، اخذت جدتى تدور برشاقة فى انحاء المطبخ وهى تغنى بطريقتها السعيدة ، وتقول: (ما أروع أن يكون للمرء أسرة لطيفة تذهب معا الى الكنيسة .. سوف يمكننى الآن ان أواجه الواعظ ن « رابطة الامل » يوم الثلاثاء .

وغمزتى جدى بعينيه من فوق حافه قدحه ، ثم نظر الى جدتى بوجه برىء كوجه القديس .. وقال : « بعد اذنك ياتيدفيل .. أود ان أصحب جويس الى السينما يوم الثلاثاء » !

وقالت جدتى وهى شاردة الفكر : حقا .. بكل تأكيد

ومد جدى يده فأمسك بيدى من تحت المائدة .. سوف يكون هناك فيلم جديد لروبرت تيلر فى « سيطرة رائعة » ، ومصاصة اخرى لتسد فمى .. ومن يدرى ماذا هناك غير هذا ؟

وهكذا استمرت حياتى ، افسادا بعد افساد ، ولقد كان اعظم افساد تعرض له طفل من قبل ، واننى لسعيدة به .

بقلم جويس فارنى



دليل الخصوبة !

نشرت مجلة « بريس » التى تصدر فى « سامر كاونتى » بكانساس النبأ التالى فى احد اعدادها الصادرة عام ١٨٧٤ :

« منذ ايام قليلة ، جاء الى البلدة رجل وسيدة من ولاية اوهايو ، وتزوجا عند الظهر .. وفى الثامنة مساء ، أنجبت العروس طفلا يزن عشرة ارطال ونصف رطل ، وهذا دليل على مدى خصوبة أرض « كانساس » ، وبرهان على أن الجفاف الذى يسودها احيانا ليس عاما وخطيرا كما يزعم بعض أصدقائنا فى الولايات الشرقية

مزاج فقط !

قالت الزوجة التى جاوزت الستين لصديقتها بعد ان لاحظت تودد زوجها للسيدات الشابات فى الحفلة :

ــ انه اشبه بكلب صغير يعدو خلف السيارات ... انه لا يريد ان يمسك بواحدة منها ، ولكنه يريد فقط ان ينبح امامها قليلا!

((ثلاث سنوات ونصف سنة من العمل المضنى المستمر ، لتحقيق عمل من أكبر الاعمال الهندسية فى العصر الحديث))

٣٧ كيلومترًا تحت الأرض

في يوم من أيام الشتاء ، وبينما كانت العاصفة الثلجية تزار عبر قمم جبال كلورادو التى يبلغ ارتفاعها ٤٢٥٠ مترا ، صعدت الى قفص خاص بأحد المناجم لينزل بى قرابة ٣٠٠ متر فى قلب جبل يبعد حوالى ١١٥ كيلو مترا من مدينة دنيفر . ووجدت نفسى انتقل فجأة من جو العاصفة الثلجية القارس الى جو حار يصل الى ٣٢ درجة مئوية ورطوبة خانقة . وقد هبطت فى بطن الجبل لاشاهد عملا من أروع الاعمال الهندسية فى العصر الحاضر ، النفق الذى تكلف ٥٠ مليون دولار ، والذى تمكن المهندسون الشجعان وعمال الانفاق الذين لايهابون شيئا من شقه مسافة ٣٧ كيلو مترا خلال جبال ((روكى)) تحت المنطقة القارية الفاصلة فى امريكا الشمالية .

وعندما يبدأ استخدام هذا النفق سنة ١٩٦٢ سيحقق حلما كان يراود سكان مدينة دنيفر التى تقع على ارتفاع ١٥٠٠ متر ، وتقاسى من الجفاف ، والتى طالما عانت من نقص الماء . وعن طريق هذا النفق ، ستتمكن مدينة دنيفر الواقعة على المنحدرات الشرقية لجبال ((روكى)) من الحصول على المياه من النهر الازرق ((بلوريفر)) وهو أحد فروع نهر كلورادو العظيم ، غير ان عملية بناء النفق الذى سيتدفق خلاله ٥٣ مليون لتر من الماء كل يوم كانت بمثابة حلم مفزع .. وكانت السنوات الاربع التى استغرقها شق النفق صراعا مريرا بين الانسان وبين الطبيعة .

وقادنى رئيس العمل فى النفق ((تد آدامز)) بعد خروجه من قفص المنجم الى كهف تغمره الاضواء . وصاح قائلا : لقد وصلنا الى ميدان ((تايمز سكوير)) . واكتشفت ان تايمز سكوير هذا عبارة عن مكان ملىء بالورش ومحولات الخطوط

الحـــــديدية والمولدات الكهربائيـــــة والمراوح الضخمة ، وتليفون يصلك بكل اجزاء النفق . وكانت القطارات المحملة بالرجــــال والمواد تسرع فى طريقها الى مراكزها . واثناء تجوالى فى النفق مع آدامز ومهندس المشروع ايرل موزلى استمعت الى قصة هذه التحفة الهندسية التى تضارع الانفاق العظيمة التى حفرت فى جبال الالب والقنوات المائيـــة التى تغذى كلا من مدينة نيـــويورك ولوس انجليس . وقد اشتركت ست شركات كبـــرى للمقاولات ووحدت مواردها من أجل تنفيذ هذه المغامرة الكبيرة ، وعند قمة الجبل حيث بدأ شـــق النفق من نهر بلوريفر اســـتخدموا ٦٠٠ عامل من الاخصائيـــين فى حفر الانفـــاق ، ومعدات تقـــدر قيمتها بعشرة ملايين دولار .

ولم يحدث قط ان تعرض مشروع هندسى لمثل الصـــعوبات التى تعرض لها هذا النفق .. ففى بعض الاماكن كان الصخر يلوي الدعامات الحديدية المتينة كأنها دبوس تنظيف الغليون مما جعل النفـــق مهددا بالاغلاق من وقت لآخر . وجرفت التيارات المائية واليـــنابيع الموجودة فى باطن الارض وسيول الطين العمال من أقدامهم .

وكانت هناك مشـــاكل التهوية التى تحير ، فقد كان من اللازم دفع الهواء النقى بالمضخات مسافة ١٦ كيلو مترا حتى يصل الى العمال .

وقال لى آدامز : كان أصعب شيء أمامنا هو ان نشق طريقنا فى الاتجاه الصحيح ونحن نحفر فى الاعماق حتى نلتقى بالفريقين الآخرين اللذين كانا يحفران نحونا من الغرب والشرق .. وأى خطأ بسيط فى الحساب كان يمكن ان يؤدى الى عـــــدم تلاقى فروع النفق الثلاثة .

وقد بدأ التفكير فى حفر هذا النفق فى عام ١٩٥٥ عنـــدما أدت أزمة الماء القاسية والجفـــاف الشديد الذى تعرضت له مدينة (دنيفر) مرارا الى توزيع المـــاء بالبطاقات . وكان سكان المدينة قد تضاعف عددهم بعد الحرب العالمية الثانية . ولم يجد سكان المدينة وسيلة أخرى لحل المشـــكلة سوى الحصول على المـــاء من المنحـــدرات الغربية لجبال « روكى » . ولهذا أيد الناخبـــون مشروع النفق . وعينت لجنة المشرفين على توزيع المياه بدنيفر « ايرل موزلى » وهو أقدر مهندسيها كمهندس للمشروع ، وكلفته بأن ينفذ برنامج النفق بأقصى سرعة ممكنة .

وبدأ اعداد خرائط الطريق الدقيق

الذى سيسير فيه النفق تحت اشراف مديرالمساحة « و . ب . والتمان » ، واضطر المساحون الى العمل على جوانب الجبال الوعرة ليلا لان موجات الحرارة كانت تعوق العمل نهارا وتعكس أشعة الضوء أو تكسرها ، أما فى الليل فكان الهواء أكثر ثباتا ووضوحا . وبعد ظهر كل يوم كان « والتمان » يقود جماعة من ستة أشخاص مزودين بالبطاريات واجهزة ارسال واستقبال خفيفة والمعدات اللازمة ويقطعون جوانب جبال روكى وأقام الرجال اجهزتهم فوق أعلى القمم ، وكانوا يتحركون بحرص شديد لان أية خطوة خاطئة فى الظلام قد تقود المرء الى حتفه فى الهاوية . ويقول والتمان ان الرياح التى تبلغ سرعتها ٦٥ كيلو مترا فى الساعة أمر عادى فوق هذه القمم . وفى بعض الاحيان كانوا يتعرضون فجأة لصاعقة أو لعاصفة ثلجية . وقد امكنهم مسح ٢٥ كيلو مترا باستخدام البطاريات المركبة فوق القائم ذى الارجل الثلاث . وباستخدام القمم كرؤوس للمثلثات، أمكنهم تحديد أفضل طريق يمكن ان يشقه النفق خلال الجبال . ويحتوى هذا الطريق على انحناءة تشبه ساق الكلب لتجنب جزء خطر من الجبل ، يتكون من رمال وصخور هشة وطين تكون منذ ٨٠ مليون سنة

وفى شهر نوفمبر ١٩٥٦ بدأ العمال يحفرون فتحة النفق عند الطرف الغربى بالقرب من مدينة (ديللون) بولاية كلورادو . وفى شهر فبراير التالى بدأ الحفر من الطرف الشرقى عند مدينة (جرانت) بولاية كولورادو .. وفى نفس الوقت بدأ حفر فتحة الدخول الى قلب النفق فى الجرانيت على بعد ١٣٫٧ كيلو مترا من الفتحة الغربية ، وبسبب التكاليف الكبيرة للحفر الى اسفل فى هذه الارض الجبلية فقد اكتفى بهذه الفتحة . وعند حفر اى نفق تتكرر دائما عمليات الحفر والتفجير وتنظيف المكان من الاحجار ثم البدء من جديد . وهذه العملية تتكرر عادة مرتين او ثلاث مرات فى كل نوبة من نوبات العمل . وبواسطة المثقاب الكبير الذى يسير على عجل يقوم عشرة من عمال الحفر بثقب ٤٠ أو ٥٠ حفرة فى الصخر ووضع الديناميت فى داخلها . ثم يقود العمال جهاز الحفر بعيدا عن مكان الانفجار . وعقب كل انفجار تقوم آلة التنظيف التى تعمل بالهواء بجمع فتات الاحجار المتساقطة، وتعبئتها فى عربات المناجم لتحملها الى الخارج .. وتتحول

الحفرة التى يحدث فيها الانفجار الى جحيم من البارود والدخان والضباب، تستمر بضع دقائق عقب كل عملية تفجير ، ووسط هذا الضباب الكثيف، قد تصطدم قطارات العمل بعضها ببعض ، وتخرج عربات المنجم عن طريقها لتسير فى خط حديدى آخر خطأ .

وفى شهر مايو ١٩٥٧ بدأت المتاعب الحقيقية . فقد حفر العمال خلال طريق مائى فتفجر منه فجأة تيار من الطين وقطع الصخر وانهالت فى النفق مع نصف مليون جالون من الماء فأغرقت النفق فى ٢٤ ساعة ،وابطأت عملية الحفر تماما عندما انهمك العمال فى سد الشقوق بعجينة من الاسمنت . وكانوا يستخدمون جهازا يعمل بالضغط العالى ويدفع عشرات الاطنان من مخلوط من الاسمنت والماء فى الشقوق الموجودة بالصخور . وعندما تجمد الاسمنت توقف تسرب الماء الى النفق . وفى بعض الاحيان كان حفر مسافة لاتزيد على عشرة أمتار يتطلب عمل عشر دوريات يعمل كل منها ثمانى ساعات .. وبعد تعطيل استمر شهرا استؤنف العمل فى حفر النفق بصورة كاملة .

وفى شهر اكتوبر ١٩٥٨ اصطدم فريق من العمال الذين بدأوا من الطرف الغربى بعقبة أشد خطرا ، فقد اخترقوا فجأة المنطقة المكونة من الصخور الهشة والرمال والطين ، التى حذرهم خبراء طبقات الارض بتجنبها . وكان المساحون قد أعدوا طريقا يشبه ساق الكلب لتجنب هذه المنطقة ، ولكن هذا الطريق لم يتجنبها تماما . وتدفق الماء من خلال الثقوب وأحدث تماسا فى الدائرة الكهربائية بين الاسلاك . ونتج عن ذلك حدوث وميض خانف يعمى الابصار تلاه ظلام دامس فى النفق . ويتحدث المهندس موربى عن ذلك فيقول : « كانت هذه المنطقة تتحرك ، ولهذا فوجئنا بأنها بدأت فعلا فى جعل الفتحة تنهار » .

وتحت تأثير الضغط الكبير للانهيار، التوت الدعامات المصنوعة من الصلب التى يبلغ سمكها ١٥ سنتيمترا كما انشقت الالواح والكتل الخشبية الثقيلة وتحولت الى قطع صغيرة . واسرع العمال باحضار دعامات من الصلب سمكها ٢٠ سنتيمترا ووضعوها جنبا الى جنب باحكام شديد لانقاذ النفق . ثم بدأوا يخوضون فى بحر من الحطام والتراب ويعملون طوال الوقت لسد الشقوق التى يتسرب

منها الماء وتثبيت الارض . واستغرق هذا العمل سبعة أسابيع حتى امكن في النهاية التغلب على منطقة «ويليامز الخداعة» .

وأخذ العمال يتوغلون في أعماق الجبال يوما بعد يوم ، حتى وصلوا الى نقطة تبعد ١٦٠٠ متر أسفل خط التقسيم القاري . وهنا صادفتهم صعوبات جديدة ، فقد أخذ الرجال الذين يقومون بعملية الثقب والنسف في صخور الجرانيت يساورهم القلق بسبب الاصوات التي تشبه التفتيت والانين والتي يتردد صداها الغريب من النفق . وكان يحدث أحيانا أن تندفع الصخور المتشققة في الهواء وهي التي تحدث قرقعة عند انفصالها من كتلة الصخر فجأة تحت الضغط الكبير بقوة متفجرة . وقد تصيب هذه الصخور أحد العمال فيذكر التقرير اليومي : « أصيب أحد العمال في راسه بصخرة طائرة وحالته خطرة » ولدرء خطر هذه الصخور وحتى يتقدم العمل ، وضع العمال « ترابيس » يتراوح طولها بين مترين واربعة امتار ونصف . وكان يفصل بين الترباس والآخر مسافة متر تقريبا في جدران النفق . وبين هذه الترابيس وضع العمال أحزمة من الصلب لوقف الصخور الطائرة من الاندفاع في هواء النفق .

وكان على الرجال أن يتحملوا ايضا في هذا العمق حرارة تبلغ ٣٢ درجة مئوية ورطوبة تبلغ ١٠٠ ٪ ويقول رئيس عملية البناء : « كنا نحتفظ بالنقالات خلف آلة الثقب استعدادا لنقل المصابين بسبب الجو .. ففي هذا الجو تنخفض طاقة الرجل بصورة سيئة ويصاب بغثيان ويتعرض قلبه للاختلال في أداء عمله .

ولكن كان في انتظارهم ماهو اسوأ من ذلك .. ففي يوم ١٩ مارس ١٩٥٩ توغلت احدى دوريات العمال الليلية التي كانت تستكشف المناطق الامامية في منطقة من الصخر اللين الهش ، الذي وصفه أحد العمال فيما بعد بانه يشبه الآنية الفخارية المحطمة ، وعلى الفور تسربت المياه من هذه المنطقة . وكان العمال في الواقع قد اتصلوا بمياه نهر سنيك (نهر الثعبان) الذي يجري على مسافة ١٨٠ مترا فوق النفق وتنصرف مياهه خلال الشقوق الموجودة في الصخر اللين . واندفعت مياه النهر من الثقوب التي حفرها العمال بقوة تعادل ضعف قوة المياه المندفعة من خراطيم الاطفاء . واكتسحت هذه المياه العمال

ومن فوق الارض وهـــددت باغراق العملية كلها !

وعلى الفــور اسرع ٩٠ من العمال الخبراء فى معالجة الشقوق الى مكان الحادث • ودك الرجال مواســير من الصلب فى الثقوب التى يتفجــر منها المــاء وهم يخوضـــون فى ماء مثلج يصل الى وســطهم • واشتركت فى هذا العمل فرق يتــألف كل منها من ١٠ عمال • وبعد ذلك تمت عمليـــة سد الشقوق بمخلوط الاسمنت والماء عن طريق دفع المخلوط خلال الانابيب التى تؤدى الى الطبـــقة الصخرية المليئة بالشروخ ، وأمكن بذلك وقف فيضان الماء ، وبمواصلة دفع مخلوط الاسمنت والمــاء خلال المواسير تمكن الرجال من التقــدم الى الامام خطوة خطوة باستخـــدام المعول والمجرفة • وبعد شهرين من العمـــــل المضنى واستخـــــدام حمولة ٢٦ عربة من الاسمنت امكن وقف فيضان المــاء الذى كاد يغرق النفق عنــد جداول نهر « سنيك » •

وعند حلول عيد الشكر سنة ١٩٥٩ لم يبق امام العمال الذين بداوا الحفر من الطرف الغربى سوى ربع ميل ، وبقى امام الذين بدأوا العمـــل من الطرف الشرقى ميل واحد • وبدأ التوتر يزداد بين القائمين على المشروع • وراحوا يتساءلون : هل سيلتقى النفق الذى حفر من الفتحة التى فى أعلى الجبل مع الفرعـــين القادمين من الشرق والغرب ؟ لقد كان أقل خطأ فى التوجيه منذ البداية معناه انحراف كبير عند النهاية • ولما كانت تكاليف حفر المتر الواحد من النفق أكثر من ١٣٠٠ دولار فان أى خطأ يرتكبــه المهندسون قد يؤدى الى ضياع الملايين من الدولارات ، بالاضـــــافة الى سمعة المهندسين انفسهم •

ولكن رجال المساحة كانوا قد أدوا عملهم باتقان تام •• وفى تمام الساعة الثالثة و ٤١ دقيقـــة بعد ظهر يوم ٢ يناير ١٩٦٠ تمكن فريق العمـــال الذى بدأ من الفتحـــة الغربية من اختراق خط التنظيـــــم بانحراف بسيط قدره ٤ سنتيمترات ، و ٦ر٥ سنتيمتر أفقيا • وبدأت فرق العمال المتحمسين تعمــــل لتحقيق الهدف النهائى للوصـــول الى الفــرع الشرقى من النفق • وفى الساعة ١٢ و ٣٧ دقيقة من بعـــد ظهر يوم ٢٤ فبراير حقق العمال آخر اتصال بين فروع النفق ، وذلك بعد ثلاث سنوات ونصف من بدء العمل فى تشييده •

وصعد المهندس موربى فوق كومة

من الصخر وقد بدا عليه السرور وصاح قائلا : « هل تحسون هذا الهواء .. هل تحسون هذا الهواء .. ان لدينا الآن نفقا أيها الرجال .»

وبالرغم من الصعوبات التي لا تصدق فقد سجل بناء هذا النفق نسبة منخفضة جدا من الاصابات بين العمال فلم يزد عدد المصابين باصابات خطرة على عشرة . ومع ان العرف جرى على توقع وفاة عامل من عمال حفر الانفاق لكل ١٥٠٠ متر الا أن حفر هذا النفق لم يتكلف سوى حياة واحدة ، لرجل قتلته ماسورة مياه سقطت فى مكانها بعد الحفر .

وقد اطلق سكان مدينة دنيفر على النفق اسم (هارولدروبرتس) المدعى العام بالمدينة الذى قاد المعركة من أجل بناء النفق . ومن سخرية القدر أن روبرتس مات قبل أن يتحقق حلم مدينة دنيفر .

ويقوم العمال بتغطية جوانب النفق الذى يبلغ طوله ٣٧ كيلو مترا بطبقة من الاسمنت من الداخل . ويتكلف هذا المشروع عشرة ملايين دولار وعملا يستغرق ١٨ شهرا . وفى نفس الوقت يجرى تعديل حدود مدينة (ديللون) لبناء خزان ماء تبلغ تكاليفه ٢٢ مليون دولار لخزن المياه التى يحملها النفق من نهر بلوريفر . ومن هذه البحيرة الصناعية سوف تستطيع مدينة (دنيفر) أن تحصل على ضعف حاجتها من الماء . و هكذا اطمأنت المدينة الى نموها فى المستقبل ، وفى نفس الوقت سيظل نفق «روبرتس» رمز « انتصار » الانسان على الجبال القاسية .

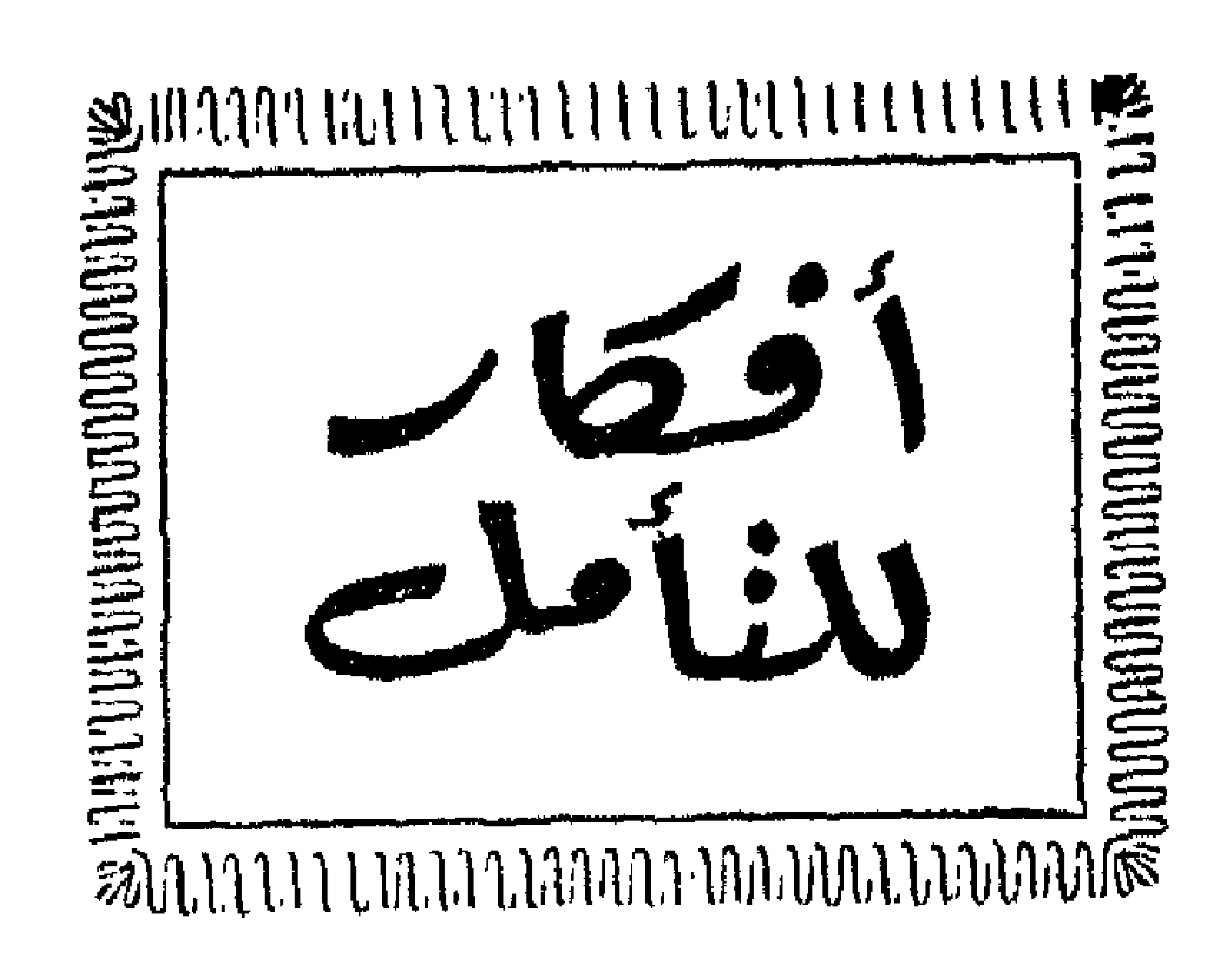
ملخصة من مجلة « دنيفربوست » بقلم بول فريجنز



لماذا عارض الدستور ؟

فى الاستفتاء الذى أجرى على الدستور الفرنسى الجديد فى اول عهد ديجول ، لوحظ أن شخصا واحدا أجاب بكلمة (لا) بين المشتركين فى الاستفتاء فى قرية ديجول حيث مسقط راسه .. وظن أعضاء الوزارة أن ديجول هو صاحب هذا الصوت من باب التواضع ، ولكن ديجول عندما سئل ، قال :

ـ كلا .. انه فيلمون الطاهى الذى يعمل عندى .. وقد قال (لا) لا لانه يعارض الدستور ، ولكن لانه يريد الانتقال الى باريس!



ليس هناك خلاف كبير فى الواقع بين السنجاب الذى يدخر الجوز ، والانســـان الذى يدخر المـــال ... فالانسان يحاول كالسنجاب ــ على الاقل فى البداية ــ أن يكفــل حاجاته الاساسية .. وقد لا أعرف الكثير عن السناجب ، ولكنى اعتقد انها تدرك متى يصبح لديها ما يكفيها من الجوز .. وهى من هذه الناحية اسمى من الانســـان ، الذى لا يعرف فى الغالب متى يكتفى ، وكثيرا ما يقامر بما لديه على أمل أجوف بالحصول على المزيد

برنارد باروخ

***

الادب يشبه وسادة من الهواء .. قد لا يكون فيها شىء ، ولكنها تخفف اهتزازنا بطريقة رائعة .

صمويل جونسون

***

كتب تشارل داروين يوما يقول : «أريد ان ادحض تلك الاهمية العظمى التى نضفيها على رجالنا العظماء ، اذ انى اعتقد ان رجال الدرجة الثانية والثالثة والرابعـــة ، هم على درجة عالية جدا من الاهمية ..

لقد قال ماركونى ان الاكتشافات العظيمة التى أحرزها كان من الممكن أن تكون مستحيلة ، لولا عمل عالم متواضـــع يدعى (تاى) .. ودعونا نفكر فيما يدين به ليفنجستون لهذه الحفنـــة من الافريقيين الذين كانوا رفاقه فى رحلة بعـــد اخـــرى .. بل وماذا كان يستطيع بول أن يفعــل بغير سيلاس وتيموتى وايبافروتيوس واريستراكوس ؟.

ان النجـــاح الكبير الذى احـــرزه عظماء الرجال انما ينبثق من اخلاص بعض المجهولين والموزين »

روبرت ماك كراكن

***

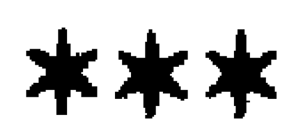
ان القلب الشـــاكر ليس فضيلة عظمى فحسب .. بل هو أب لـــكل الفضـــائل الاخرى .

شيشرون

***

الرجل ذو الشخصية يجد جاذبيته خاصة فى الصـــعوبات .. اذ أنه بتغلبه على هـــذه الصعوبات سوف يتمكن من ادراك امكانياته .

الجنرال شارل ديجول



يرفض النـــاس الدعوات عندما يشعرون بتوعك بدنى .. ولكم وددت لو انهـــم فعلوا ذلك أيضا عندما يشعرون بتوعك عاطفى .. فالشخص الذى يمتلىء رأسه بالحقد والضغينة ، ليس له الحق فى حضور حفل ما أكثر مما للشخص الذى يمتلىء حلقـــه بالفيروسات ..

سيدنى هاريس

***

هل يستطيع الانسان أن يتحكم فى مستقبله ؟

أجل .. فمهما يكن النظام الذى يعيش الناس فى ظله ، فان لهم الآن قدرة على السيطرة على المستقبل أكثر مما كان لهم من قبـل ، والشىء المهم هو أننا ينبغى أن نختار دائما ممارسة هذه السيطرة .

إن مانفعله اليـــوم يحدد الكيفية التى سيسير بها العالم .. فالغد إنما يصنع من الخلاصـــة الـكاملة لتجارب اليوم ، وليس هناك من يدرى ماهى القـاعدة ، أو كيف يمكن أن يـؤدى تغيير طفيف الى اعادة تشكيل صورة الرغبة فى قلبنا ، وبدلا من أن نشعر باليأس أو بأننا لاحول لنا ولاقوة ، فاننا يجب أن ننتهز كل فرصة مهما تكن صغيرة ، لمســاعدة الدنيا من حولنا على أن تسير نحو الســـلام والانتاج واخوة البشر

بوريس باسترناك

***

دلتنى ملاحظاتى على أنه كلما وجد أن شخصا واحدا لا يكفى للقيـــام بعمل يتطلب تطبيقا دقيقا ، فانه ينفذ بطريقة اسوأ اذا قام به شخصان، وقل أن يتيسر انجازه اذا استخدم فيه ثلاثة اشخاص أو أكثر ..

جورج واشنطون

***

فى الصورة الـكبيرة الآتية حياة ناجحة ، كان عنصر الحظ عاملا قويا وقد نستطيع أن نسميه بتعبير أكثر دقة بأنه « احساس بالتـوقيت » ، وكل شخص عرفته كان يتمتع بهـذا الاحساس ، سواء أكان ممثلا أم رجل أعمال ، كاتبا أم سياسيا ..

انه تلك الغريزة أو القدرة عـــلى الاحساس ، وانتهاز اللحظة المناسبة دون تردد أو حرص .. وبدون هذا الاحساس ، كان الكثير من الموهوبين يلمعون لحظة قصيرة ، يختفون بعدها فى أطواء النسيـــان ، على الرغم من مواهبهم التى لاشك فيها ..

موس هارت

في أقل من عام ، غزا هذا المستحضر العجيب كل الاسواق .. وشق طريقه الى أكثـــر من دولة »

الصاروخ «متريكال»



في كل عقـــد جديد يجرى استـــعراض للمنتجات الجديدة التى يلقى بعضها رواجا كبيرا ويصبح جزءا من حياتنا اليومية .. ففى العقـد الثالث من هذا القرن ، برز من هذه المنتجات اجهزة الراديو والثلاجات الكهربائيـة ، وفى العقـد الرابع ، ظهرت أغذية الاطفال واجهزة تكييف الهـــواء ، وفى الخامس ظهر النايلون والاطعمة المجمدة ، وفى العقد الســـادس برزت اجهزة التليفزيون والسيارات الصغيرة

أما بالنسبـة للعقد السابع ، فقد بدت ظاهرة جـديدة انطلقت فى الافق كالصاروخ .. فى صورة أغذية معبأة للسيطرة على وزن الجسم !

ولم تكد تنقضى ستـــة اشهر من عمر العقـد الحالى ، حتى باتت كلمة « متريكال » ــ وهو اسم رائد هذه الاغذية ذات التسعمائة سعر حرارى ــ شائعـــة فى المنازل فى انحاء الولايات المتحدة ، واصبحت فى شهرة الكوكاكولا بعد ٣٥ عاما فى الاسواق ..

وقد أثارت هذه الكلمة كثيرا من الفكاهات والرسوم الكاريكاتيرية فى الصحف والمجـــلات ، كما أثارت اضطرابات فى سوق الاوراق المالية .. وقيلت عنها مئات النكت ..

وعندما زعـــم الرئيس كنيدى فى احدى خطبه التى ألقاها خلال حملته الانتخابية ، ان ١٧ مليونا من الامريكيين يذهبون الى الفراش كـــل ليلة وهم جوعى .. صـــاح بعض الساخرين : « انهـــم يتنـــاولون (المتريكال) للتخسيس ! »

وما كاد العام الاول ينتهى ، حتى ظهر حوالى ١٠٠ منافس للمتريكال ، وبلغت جملة المبيعـات من المنتجات الجـديدة مائة مليون دولار سنويا ، وهى تواصل ارتفاعها بسرعة مطردة .

ومع ان «متريكال» بدأ حيـــاته بحسبانه شيئا يباع فى الصيدليات ،

فقد أصبح يباع الآن هو وشـقيقاته من «المـاركات» الاخرى فى المتاجر والاسواق الكبرى ، والمطاعم ، ومحال المرطبات والمشروبات الخفيفـة .. كما تقـوم مئات من شركات انتاج الالبان بتوزيعها على المنازل ، ولاسيما الانواع التى تعتمد على اللبن كقاعدة لها .. ويوزع أحد باعة اللبن ممن يعملون فى طـريق ريفى قـرب لوس انجليس ٢١١ لترا فى الشهر من الاصناف المنافسـة لمتريكال .. وفى ديترويت يبيع محـل للشطائر نوعا آخر بسعر ٣٩ سنتـا للطبق .. وفى نيويورك ، يقـدم النادى النسائى (المتريكال) كبديل للغداء العادى ، وقد قال مدير احـد المتاجر الكبرى بعد ان لاحظ ارتفـاع المبيعات ، انه أحسن شىء ظهر منـذ اختراع طعام الكلاب المحفـوظ فى أوائل العقد الرابع .

وقد ظهر « متريكال » لاول مرة فى يوم الاثنـين الاول من شهر اكتوبر ١٩٥٩ ، ففى صباح هذا اليوم ، بدأ ٢٥٠ رجلا من رجال الدعاية التابعين لمؤسسة «ميدجونسون وشركاه » للادوية يزورون الاطباء ، ويحدثونهم عن مستحضر جـديد مصنوع من دقيق الصـويا والخميرة وزيت جوز الهند ومسحوق اللبن ، ومطعم بالفيتـامينات والاملاح المعدنية الضرورية ، والمقصـود به أن يكفل غذاء كافيـا فى قيمته الغذائية ، وان كان لايحوى غير ٩٠٠ سعر حرارى فقط .. وكان رجـل الدعاية يفتح علبة ، ويمزج المسـحوق بالماء ، ويقدمه للطبيب ليتذوقه ، ثم يترك له علبة أو علبتين ، وفى نهـاية الاسبوع ، جاء حوالى ٤٠٠٠ من اطباء امريكا العاملين - الذين يبلغ مجموعهم ٢٠٠ ألف - للسؤال شخصيا عن (متريكال) وفى نفس الوقت راح رجـال اقسام المبيعات فى مؤسسـات بيع العقاقير بالجملة يزورون الصيدليات المحليـة وينصحونها باختزان المتريكال .

وفى منتصف يناير ١٩٦٠ ، أدرك مديرو شركة « ميدجونسـون » ان مسـتحضرهم سينال رواجا عظيما .. وتدفقت عليهـم الرسائل من المستهلكين ، واخذت المبيعات تزداد وتتضخم بسرعة ..

وزادت الشركة انتاجها ، واضافت اليه بعض الشـيكولاته وغيرها من الاشياء التى تكسبه نكهة جميلة ، ثم بدأت تعلن للمستهلك .. وفى سبتمبر ١٩٦٠ ، اخرجت نوعا من المتريكال فى صـورة سائل داخل علب صغيرة

تحوى كل منها وجبة واحدة ، توفر على الذين يستخدمونهامشكلة اضافة الماء والاذابة . وفى ديسمبر الماضى وضعت الشركة مستحضرها فى أيدى سماسرة الاطعمة الكبار ليسهلوا توزيعه على نطاق واسع عن طريق الاسواق الكبرى

ومع المنافسات المستمرة ، كانت هناك تيارات غريبة فى البورصة ؛ فعندما اعلنت شركة « بوردن » انها سوف تدخل ميدان الاطعمة السائلة، هبطت اسهم شركة «ميدجونسون » بمعدل ٧٫٧٥ دولار للسهم ، بينما ارتفعت اسهم شركة « بوردن » بمعدل اربعة دولارات ، وعندما بدات شركة (كويكر أوتس) تجرى تجاربها على مستحضرها الاول المماثل واسمه « كوتا » اندفع السماسره لشراءاسهمها من البورصة وكأنها اكتشفت بئرا للبترول .

ولم يسبق من قبل ان قلد مستحضر واحد بمثل هذه السرعة وهذا العدد الكبير من المقلدين المختلفين ... وقد اقبلت الموجة الاولى من المنافسة فى صورة(عناوين) جديدة . ثم ظهرت انوع نماثل « المتريكال » فى قليل أو كثير فى المتاجر ومحال البقالة وبيوت الخصم التجارى .. وجاءت الموجة الثانية من شركات معروفة فى انحاء امريكا مثل (أوفالتين) و « جنرال ميللز » و «كويكر أوتس» وغيرها .. وظهرت الموجة الثالثة ـ ولعلها أقواها ـ من مؤسسات منتجات الالبان ، مثل شركة « بوردن » و « كازليش » ، و(مستحضرات الالبان القومية) . . وقد انتجت هذه الشركات مسحوقا اساسيا يمزج باللبن فى مصانع التعبئة ويسلم كل يوم للمتاجر والبيوت طازجا .

وعلى الرغم من ان الفضل الاول لمتريكال دون شك فى الرواج الذى احرزته الاطعمة السائلة فى الولايات المتحدة ، فانه لم يكن أول طعام سائل للتخسيس يباع علنا ، ففى عام ١٩٥٤ ظهر فى السوق مستحضر اسمه « واى ـ رايت » وهومسحوق مركز اذا مزج بقدح من اللبن الصافى كفل لشاربه ٢٦٥ سعرا حراريا ؛ وكان هذا المستحضر يباع فى شاطىء الباسيفيك ومنطقة جبال روكى من بيت لآخر .. وفى عام ١٩٥٦ بلغت جملة المبيعات من (واى ـ رايت) حوالى مليون دولار فى العام ، ولكنه لم يبلغ قط مابلغه « متريكال » والظاهر ان الفرق الكبير بينهما هو

كيف تستخدم الاطعمة السائلة بأمان

قد يكون الاستخدام المحدود للاطعمةذات التسعمائة سعر حرارى اكثر امانا بالنسبة للشخص الذى تكون مشكلةازدياد وزنه لا صلة لها ببعض الامراض ، كالسكر وامراض القلب او حصاة فيالمرارة • ولكنها اذا اخذت بدون اشراف طبى ولمدة طويلة ، او لاحداث انخفاضسريع فى الوزن ، فان الاطعمة السائلة قد تكون ضارة •

ان تخفيف الوزن بطريقة فعالة دائمةهو مسالة تتم على مدى طويل• ويقترح اكثر الخبراء الا يزيد التخسيس علىكيلوجرام واحد فى الاسبوع ، باعتباره اسلم هدف للشخص الذى يريدالتخسيس ، اما اذا كان المعدل اسرع من ذلك ، فانه قل ان يكون اثره مفيدادائما• كما تدل الدراسات على ان تكرار الزيادة والنقصان فى الوزن يؤدى لدى بعض الاشخاص الى زيادة تكون الكولسترول بصورة غير عادية •

واغلب اسس الاغذية التجارية تحوىقدرا كافيا من البروتين والنشويات والفيتامينات والاملاح المعدنية لمواجهةالحد الادنى من حاجات التغذية ، ولكن المشترين يجب أن يفحصوا المحتويات المكتوبة على العلبة للتاكد من ان هذا الحد الادنى موجود فعلا •• فتموين يومم مستحضر ما يجب ان يحتوى على الاقل على قدر يتراوح بين ٥٠ و ٧٠جرامامن البروتين •

وتذكر ان الطعام السائل لايمكن انيحل محل الغذاء العادى المتوازن بطريقة جيدة ـ المصنوع وفقا لحاجات الفرد •والطريق الوحيد للسيطرة على الوزن بصورة دائمة ، هو انشاء عادات طيبةفى الاكل تقوم على اساس اختيار دقيق من مجموعات الطعام الاساسية وهياللحوم والفاكهة والخضر ومنتجات الالبان والحبوب •

دكتور فيليب هوايت

سكرتير مجلس الاطعمة والتغذية بالجمعية الطبية الامريكية

ان «متريكال» يشرك نفسه مع مهنة الطب ، مما يلقى اهتماما كبيرا من الرأى العام الامريكى ، فضلا عن ان تركيب متريكال الموفق ، يكفل له تزويد الجسم بتسعمائة سعرحرارى بالضبط كل يوم ، واذا رجعنا الى عام ١٩٥٦ ، وجدنا ان هذا القدر من السعر الحرارى قد احيط بدعاية واسعة ، باعتبارهأفضل قدر لخفض وزن الجسم ، وقد صنع متريكال ـ الذى يحمل اسمه فكرة السعر الحرارى ـ ليحقق هذه الكمية

بالضبط .

وقــد اظهرت الدراســات ان السيدات اللواتى يستخدمن الاطعمة السائلة يزيد عــددهن على عــدد الرجال بنسبة ثلاث الى واحد ، كما ان السيدات اللواتى تزيدسنهن على ٤٠ عاما يستخدمنها اكثر من اللواتى تتراوح اعمارهن بين ٢١ و ٤٠ عاما وهذه النسبةمعكوسة لدى الرجال .

كما كشفت الدراسة ايضا ان بين كل ١٠٠ شخص يستخدمون الطعام السائل ، يوجدحوالى ٢٩يستخدمونه فى ثلاث وجبات كل يوم ، و ٢٨ فى وجبتـــين ، و ٤٣ فى وجبة واحدة فقط (وهى عــادة وجبة الغداء) .. وثلث هؤلاء الاشــخاص يستخدمونه طوال ايام الاسبوع .

وبتحليل هذهالارقام ، لاحظ احد خبراء التسويق ، اناستخدامالطعام الذى يكفل ٩٠٠ سعر حرارى ينتشر بصورة متفرقة ، وان الاشخاصالذين يستخدمونه ثم يتركونه . . يعودون بعد ذلك لطلب المزيد منه ، واستنتج من ذلك انه يعنى موردا مستمرا من المستهلكين ، وحثشركته على انتاجه بكثرة .

وترى بعض المؤســسات المشتغلة بهــذا الانتاج ، ان المبيعات تحركها دوافع المصلحة المناسبة ، كما يحدث بالنسبةللموضةوالصحة .. فالرجل الذى يحصــل على افطاره بسرعة ، والفتـــاة التى فى عجلة من امرها ، والموظف الذى لايريد انيقف فىزحام كبير عند الغداء ، والمرأة العاملة التى تعود الى بيتهــا لاعداد طعام العشاء .. كل هؤلاء يشترون أطعمة سائلة لانها تناسبهم ، وتعالج فوقذلكزيادة الوزن .. ان المديرين والســكرتيرين يأخـــذون احيــاتا اطعمة سائلة الى مكاتبهـــم ، كما تستطيع الاسرة ان تأخذ علبا منــه فى رحلاتها بالسيارة لتكون جاهزة لتتنــاولها فى المناطق التى لاتوجد بها مطاعم جيدة كثيرة .

وقد بدأ بيع مستحضرات الـ ٩٠٠ سعر حرارى فى الخارج قبل ان يمر عام واحد على عمرها فى امريكا ، ففى سبتمبر ١٩٦٠ ، ادخل (متريكال) فى بريطانيا وأعلن عنه باعتباره طريقة جديدة للتخسيس ، وسرعانمابلغت مبيعاته ١٥٠ الف علبة فى الشهر .. وتلتها هولنداوبلجيكا ، ولوكسمبورج .. ثم مخازنتموين الجيش الامريكى فى المانيا الغربيــة وايطاليا واسبانيا . واحرز مستحضر « مينفيتـــين » نجاحا كبــيرا فى سويسرا . وفى يناير سنة ١٩٦١ كانتهناك ثلاث شركات

بريطانيـــة للادوية تنتج اطعمتهـا الخاصـــة ذات السعر الحرارى المخفض ، وأحدها اسمه « مليكال » كان أول مستحضر من هـــذا النوع يصل الى فرنســا ، وهو ينتج ألف سعر حرارى ، مما قــد يكون اكثر فائدة فى فرنسا التى قيل ان التسعمائة سعر تخيفها .

وفى نفس الوقت حدثت تطورات ذات مغـــزى فى امريكا ، ففى أوائل سنة ١٩٦١ بدأت شركتان من اكبر شركات ادارة آلات بيع الطعـــام الاوتوماتيكية ، تصنع علب « متريكال » فى هذه الآلات فى انحـاء أمريكا ، كما تقوم أحـــدى الشركتين بتجارب فى المعمـل مع أحد مصانع الاغذية على أمل انتاج وجبة ساخنة قليلة السعر غنية بالفيتامينـــات ، قد تكون فى صورة حساء لحم البقر ..

وهناك شركات كثيرة كبرى تصنع الآن انواعا من المثلجات ذات التسعمائة سعر حرارى من النوع الذى يؤكل يوميا .

وعندما بدأت شركة « ميدجونسون » انقلابها بانتـاج وجبة علب الصفيح ذات السعر الحرارى المحدد ، كانت تقرر ان مبيعاتها ســوف تصل الى ٥٠ مليون دولار ســـنويا فى السوق الامريكيـــة ، وبعد عام ، كانت اكثر نشرات الاعمال تتحدث عنها بعبارات ١٠٠ مليـون دولار .. وبعد الرواج الهائل الذى حققتــه الآن بعد انقضاء ١٨ شهرا فقط من عمـرها ، ذكرت صحيفــة (حبر المطابع) ان الانواع المختلفة من اطعمة التسعمائة ســعر حرارى قد تزيد مبيعاتها هذا العام على ٢٠٠ مليـــــون دولار ، وقد تتجــاوز ذروتها فى مكان ما اكثر من ٣٠٠ مليون .

ولم يبق الا ان يقوم احد اصحاب المصانع بتعبئـــة مسحوق مركز من « قوة الارادة » !

بقلم دون وارتون



أين ينظرون ؟

كان البابا يوحنا الثالث والعشرون مبعوثا بابويا فى باريس منذ بضع ســـنوات ، وقد اشتهر يومئذ بسرعة البديهة وحضور النكتة .. وقد حدث عندما كان يحضر احدى مآدب العشاء ان مال عـــلى اذن رفيقه على المائدة وقال له :

ـ لقد لاحظت انه كلما وصلت ســـيدة ترتدى ثوبا يكشف عن جزء كبير من صـــدرها فان الجميع لايحدقون فى المراة .. بل تتجه انظارهم نحوى !

قصص أفسدت حياتى

اننى من المدمنين على مطالعـــة القصص البوليسية ، ولكننى قد اضطر الى التخلى عن ذلك العمل ، بعد ان بدأ يؤثر على حياتى تأثيرا بالغ الحد ، حتى أصبحت حريصا بصفة دائمة على تحديد الوقت الذى يقع فيه كل شيء ، كما يفعلون فى القصص ليكون دليلا جاهزا فى يدى .

فقد ذهبت مثلا لتناول العشاء منذ بضعة أيام مع صديقى القديم جيمى دوجلاس — وهو يعيش بمفرده — وهذا فى حد ذاته كاف لان يحمل اى قارىء لقصص الجريمة يحدد وقت كل شيء ... وتوقفت لحظـة أمام الباب قبل أن أقرع الجرس، ولاحظت أن ساعتى تشير الى السابعة مساء ، ولكن الساعة التى رأيتها فى الطريق كانت تقول انهـا السابعة ودقيقتان ونصف دقيقة ، ومن ثم استطعت أن أحدد الوقت بدقة على أســاس أنه السابعة ودقيقة وربع !

وقرعت الجـــرس ، فادخلنى الخادم فى سكون الى غرفة الجلوس التى كانت تبدو خالية .. واقول « تبدو » لانك فى القصص لا تعرف قط ان كانت خالية أم لا ... فقد تكون هنـــاك جثة ترقد فى أحـــد الاركان ! ...

وكانت هناك ساعة معدنية طليت بطبقة من الذهب فوق رف المدفأة ، فوقفت افحصها عندما دخل دوجلاس الغرفة ...

ولا أستطيع أن أصف سلوكه عندئذ الا بأنه كان هادئا .. كان وجهه خاليا من أى مظهر للابتهاج ، ولا أدرى ان كان هـــذا هو الاثر الاول للتسمم بالزرنيخ ، أم أنه مجرد نتيجة لرؤيته اياى !

وتناولنا كأسا من الكوكتيل، وترك دوجلاس على كأســـه أثر بصمات أصبعين ظاهرتين ، أما أنا فقد أمسكت الكأس من حافتها .

وجلسنا للعشاء فى السابعة والنصف تماما — وأنا على ثقة من ذلك تماما ، لان دوجلاس قال عندئذ : « حسنا .. انها منتصف الثامنة » .. وفى تلك اللحظة دقت ساعة رف المدفأة نصف ساعة .

ولاحظت أثناء العشاء أن دوجلاس لم يقرب الحســـاء ، وحرصت من

جانبى على الا أتناول شيئا من السمك ـ وهـذا فى حالة حـدوث تسمم بالزرنيخ ، سوف يكون دليلا على الطريقة التى استخدم بها السم .

وأخذت أتكلم ، ولاحظت أن دوجلاس كان غير قادر على الاصغاء ، دون أن تبدو عليه علامات النعاس ، وقد يكون سبب ذلك حدوث تسمم بالزرنيخ . . وانصرفت فى التاسعة بعد أن لاحظت أن دوجـلاس قد ارتاع قليلا عندما دقت الساعة . . . وقال :

ـ التاسعة فقط ؟ . . لقد كنت أظن أنها العاشرة .

وعدت الى بيتى فى سيارة اجـرة . . وفى استطاعتى أن أعرف هـذه السيارة بسهولة حتى اذا تركت خالية فى محجر مهجور ، وذلك بفضل علامة احدثتها فى جلد مقعدها .

لقد حدث ذلك منذ ثلاثة أيام . . ومنذ ذلك الحين وأنا أقلب الصحف كل صباح فى عصبية ، باحثا عن نبأ العثور على جثة دوجلاس ، ولـكن يبدو أنهم لم يعثروا عليها بعد . .

على أية حال ان أدلتى جاهزة تماما اذا عثروا على جثته . . فهناك سيارة الاجره ، وبصمات الاصابع ، والساعة المذهبة . . . وهذه هى الاشياء التى نحتاج اليها عادة !

ملخصة عن كتاب « أوراق الشجر الاخيرة » بقلم ستيفن ليكوك

منتهى الادب !

كان رجلان يجلسان فى عربة ترام تسير فى احد شوارع ستوكهولم ، واخذ الاثنان يضحكان على نكتة قالها احدهما .. وفجأة رفع رجل يجلس الى جوارهما قبعتـه وقال لهما :

ـ عفوا سادتى ... اننى ادعى اندرسون ، وقد سمعت النكتة فهل تسمحان لى بالضحك انا أيضا !

نفس الشعور

اذا لم يكن فى استطاعتك ان تسافر فى عطلتك ، فان فى استطاعتك ان تشعر بنفس الاحساس اذا اعطيت بقشيشا لـكل ثالث شخص تقابله .



السيدة الأولى فى أمريكا

« ظلت طوال حياتها تجاهد للاحتفاظ بشخصيتها ، ولكنها تحس اليوم أنها أصبحت جزءا من الممتلكات العامة للدولة .. »

قالت جاكلين كنيدى السيدة الاولى الجديدة للولايات المتحدة اخيرا : « اننى اشعر كأننى تحولت الى قطعة من الممتلكات العامة للدولة ، وانه لامر مخيف ان تفقد حياتك الخاصة وانت لم تزل في الحادية والثلاثين من عمرك » !

وجاكى كنيدي ، التى تعد من اصغر السيدات الاول في تاريخ الولايات المتحدة تبدو مناسبة تماما لهذا الدور من كل ناحية ، فقدولدت وسط الثروة والمركز الاجتماعى الراقى ، وهى تتميز بالجمال وسرعة

الديهة ، والاهتمام بالنواحي الثقافية المرهفة ، وباعتبارها زوجة لجون كنيدي ، فقد كانت تعيش منذ سنوات أمام اعين الجمهور ، ولابد انها اعتادت الاضسواء ، وان كانت تنفر منها في الواقع وقد ظلت طوال حياتها تجاهد للاحتفاظ بشخصيتها الخاصة المستقلة .

ولدت جاكلين بوفييه في ٢٨ يوليو عام ١٩٢٩ ، ونشر نبأ ميلادها يومئذ في أعمدة المجتمع في صحف مانهاتن. وكانت اسرة بوفييه اسرة ثرية ، تؤيد الحزب الجمهوري ، وكانت كاثوليكية لا تشوبها من الناحية الاجتماعية اية شائبة ، وكان لها طريقتها الخاصة من قوة النفوذ ما لاسرة كنيدي التي تعيش في ولاية ماساشوستس تماما . وقد حضر ٢٤ من اجداد جاكلين من فرنسا ليقاتلوا في الثورة الامريكية . ثم عادوا جميعا الى فرنسا ما عدا الشاب ميشيل بوفييه ، الذي اثارت قصص الحدود اهتمامه فجساه الى فيلادلفيا في عام ١٨١٤ واصبح من كبار المستوردين . ومنذ ذلك الحين صبحت اسرة بوفييه من الاسر البارزة في امريكا .

ومنذ مولدها حتى بلغت مرحلة الأنوثة ، عاشت « جاكي » واختها الصغري « لي » وهي متزوجة الآن من الامير ستانيسلوس رادزويل ، وهو نبيل بولندي اصبح من رجال الاعمال في لندن ، عاشت الاثنتان وفقا لنموذج اجتماعي لا يتغير .. كانتا تقضيان مواسم الشتاء في مسكن في « بارك افينو » . أما الصيف الحار الذي يثير الخمول ، فكانتا تقضيانه في « أيست هامبتون » في لونج ايلاند .. وعندما بلغت « جاكي » السادسة من عمرها اصبح لها فرسها الصغيرة وفي سن الثانية عشرة ، كانت تشترك في استعراضات الجياد ، فهي تحب الجياد حبا جما .

وفي عام ١٩٤٠ ، انفصل والداها بالطلاق ، وبعد عامين ، تزوجت امها من « هيو اوكينكلوس » وهو سمسار ثري من واشنطون .. وتغير المكان بالنسبة لجاكي بعد الطلاق ، ولكن الروتين ظل كما هو : التعليم في احدى مدارس فتيات الطبقة الراقية بواشنطون ... حياة مترفة في الصيف في ضيعة مساحتها ٧٥ فدانا على شاطئ البحر ، يملكها زوج امها في « نيوبورت » بولاية رودايلاند اذا كان قد حدث اي اختلاف فهو ان حياتها اصبحت

اكثر مرحا • وبينما كان أفراد اسرة كنيـــــدي ينهمكون في المناقشــــات السـيـــاسية حـــول مائدتهم في « بانيسبورت » ، كان الحديث على مائدة الغداء في قصر « اوكينكلوس » في فيرجينيا يدور باللغة الفرنسية !

طالبــة عنيــدة : في عام ١٩٤٤ ارسلت جاكى الى مدرســـة « مس بورتر » في فارمينجتـــــون بولاية كونكتيكت ، بصحبة فرســـــها « دانسيز » • وذات صيف ، قامت بجولة كبري في انحاء اوربا مع ثلاث فتيات اخريات ، ووصيفة ، وحقيبة ممتلئة بالملابس التي تجف بعد غسلها فورا • وتقول جاكى : « كنا نقضى الليل كله ونحن نغسل وكان لجاكى عقـل سريع الحفظ وذاكرة قوية ، وكانت دائما في مقـــدمة فصلها دون عناء •

وفي سن الثامنة عشرة ، قدمت جاكلين بوفييه الى المجتمع في حفـل بهيج اقيم في نادي « كلامبيـــــك » بنيوبورت ، ووصفها شولى نيكر بوكر محرر المجتمع في الصحف بأنها اكثر فتيات المجتمع المبتدئات جاذبية .. وقال : « انها فتـــــاة ذات ملامح كلاسيكية ، واناقة تشـــــبه خزف درسدن » • ثم اضاف قائلا : « ان أسرتها محافظة متزمتة » •

ولكن جاكى كانت متبرمة فيشىء من الغموض والعناد • وهى تقول عن هذه الفقرة : « كنت اعرف اننى لا ارغب في تمضية حيـــــاتي كلها في نيوبورت • ولكنني لم اكن اعــرف ماذا اريد » •

ثم سافرت جاكى في عام ١٩٥٠ ـ بعد عامين امضتهما في الدراسـة بكليـــــة « فاسار » ، الى باريس للدراسة في « السوربون » • وكانت تجربة حددت ميولها • كانت وسائلها في تلك الفترة تفيض بالاثارة • انهـا تقول : « انني اعيش حياتين • اخف الى الســـــوربون في جو ممطر قاتم يشيع فيه الهدوء والجمال ، او ارتدي معطفا من الفراء لاكون انيقة عندما اذهب الى « بارريتز » وانا في الحقيقة احب الجانب الاول •

صوت واحد لجاك : بعد ان عادت جاكي الى الولايات المتحـــدة اكملت دراستها في جامعة جورج واشنطون .. وكان نضجها قد اكتمل • ويقول تشـــارلز بارليت الصحفى بواشنطون والصديقالقديم للاسرة ، «انها لم تعد ابنة الجيران الصغيرة الممتلئة .. بل اصبحت فتـــاة غير عادية وازدادت مرحا وحيوية » •

والتقت جاكلين بوفييه يوما من عام ١٩٥١ في مأدبة غداء اقيمت بمنزل شارليت بالشاب الاعزب جون كنيدي نائب ماساشوستس الديمقراطى ، الذي يتميز بالثراء والاناقة • وتزعم الاسطورة ان جون انحنى فوق طبق « الهليون » وطلب منها موعدا يتقابلان فيه ••• ولكن « جاكى تنفى هذه القصة وتقول : ان « الهليون » لم يكن ضمن الاطعمه المقدمة يومئذ ولكنها تعترف قائلة . « لقد كان الامر اكثر من مجرد التقاء بشخص ما . لقد كان بدايه لسلسلة من الاحداث » •

كان كنيدي يخوض في تلك الايام معركة مجلس الشيوخ ضد هنري كابوت لودج • ومن ثم كان يقضى اكثر وقته في ماساسوشتس • وتقول جاكى : « كان يتصل بى تليفونيا من احد مطاعم المحار هناك ، ليدعونى لمصاحبته الى السينما يوم الاربعاء التالى في واشنطون » • وفي هذا الوقت عملت جاكى في صحيفه « تايمز هيرالد » التى تصدر في واشنطون كمصورة صحفيه • وكانت لها هى الاخرى متاعبها في العمل وتقول كنت انسى دائما ان اخرج الفيلم من آلة التصوير » • ولكنها ختمت مغامرتها في الصحافه بتغطيه رائعه حفل تتويج الملكة اليزابيث الثانية •

ثم عاد كنيدي الى واشنطون بعد انتصاره المثير في الانتخابات • وجدد غرامه بمزيد من الحرارة ، وانفق جون ستة اشهر وهو يجاهد ليحصول على صوت واحد •• هو صوت (جاكى) وموافقتها على الزواج منه ، وكان يقوم بحملاته للحصول على هذه الموافقة في مآدب « جورجتاون » وخارجها ••• فى مسارح واشنطون ودور السينما فيها وعلى شاطىء الاطلنطى من بالم بيتش الى كيب كود • وفي سبتمبر عام ١٩٥٣ تزوجا في نيوبورت في حفل رائع جعل محرري ابواب المجتمع في الصحف ينصرفون عن عملهم ليقوموا بنقل المدعوين ، فقد حضر حفل الزواج في الكنيسة ٧٠٠ مدعو ، وشهد حفل الاستقبال ٩٠٠ •

وبعد قطع كعكة الزفاف ردت جاكى على الانتخاب بطريقة رقيقة • فقد ذكرت ان امها كانت تنصحها دائما بان تحكم على الرجل من رسائله •• وبطريقة مرحة امسكت جاكى بطاقة تلقتها من برمودا ، وقد جاء على ظهرها •

كنت اتمنى ان تكونى هنا ••
حياتى • جاك »

وقالت جاكى : « هذه هى كل رسائلى التى تلقيتها من جاك » •

٤٠ **على مائدة الغداء :** لم تكن الحياة مع كنيدي كلها زهورا • وتقول جاكى : « كان الامر اشبه بالزواج من عاصفة • وكانت الحياة مضطربة الى حد بعيـــــد » •• وواجهت جاكى متمـــاكل كانت تكفى لان تدفع أية عروس عادية الى العودة مسرعة الى منزل أمها • وتقول جاكى : « قال لى جاك ذات صباح : « ماذا تنوين ان تعدي من الطعام لاربعين ضـيفا سيأتون عندنا لتناول الغداء ؟ » ولم يكن احد قد ابلغنى شيئا عن ذلك • وكانت الساعة قد بلغت الحادية عشرة •• ومن المقرر ان يصل الضيوف في الساعة الواحدة » •

والى جانب النكبات التى لم يكن من الممكن التنبؤ بها ، كمرض كنيدي الذي اشرف فيهعلى الموت ، واجهاض جاكى مرتين • كانت هنـــاك بعض نواحى الخلاف الاساسية بينهما ، فقد كان كل منهما حريصا على ذاتيته متشددا في ارائه • وكان يشـــعر بالملل من صديقاتها المغرمات بالفن وفى احدي المناسبات ترك المائدة فى هدوء عندما سادت المناقشات الفنية جو الحديث » •

وكان كنيدي باعتباره عضـــوا بمجلس الشيوخ حريصا علىالاندماج في المجتمعات الكبيرة ، بينمـا كانت زوجته تفضل الجماعات الصغيرة التى تضم الاصدقاء المقربين • وكان جاك مولعا بقراءة التاريخ الامريكى ، بينما كانت جـاكى تلتهـم اربع او خمس روايات في الاسبوع لمؤلفين مختلفين من « كوليت الى كيرواك » • وتقول جاكى : « كنت ابقى وحيدة دائما في عطلة نهاية الاسبوع بينما يسافر جاك لالقاء الخطب » •

ماينبغى أن يكـــون : وقـــــل عيد زواجهما الثالث ، قام جاك وجاكى كنيدي بمحاولة لدراسة مشـــاكلهما واعادة تقديرها ، ومنذ ذلك الحين ، تعلم جاك ان يحب الجبن والفاكهة في نهاية الطعام • وانكبت جاكىعلى قراءة التـــاريخ الامريكى • وتعلمت الجولف والانزلاق على الماء • واصبح جاك تحت اشراف زوجته انيقـــا في ملبســـه ، بل انه بدأ يصحبها الى معارض الفن • وفي خلال المادبكانت المناقشات تختلف بين المســـــائل الانسانية في الطرف الذي تجلس عنده جاكى والسياسة في الطـــــرف الذي يجلس عنده جاك » • وتقول جاكى : « ان الرجال يتكلمون أغلب الوقت ؟

ولكن هذا هو ما ينبغى يكون » •

وفي محيط اسرة كنيدي ، رفضت جاكى رفضاباتا الا تكون لها شخصية او صوت . فبعد ان اصيبت بكسر في كاحلها في حدي العــــاب الكرة ، انسحبت من حفلات الاسرة الصاخبة ورفضت ان تحضر كل مآدب العشاء الليلية التى كانت تقيمها الاسرة فى « هاتيسبورت » حيث يشترك ١٢ او اكثر من آل كنيدي في الجـــــدل والمناقشات •

قد يكون ذلك رائعا اذا حدث ليلة واحدة لا كل ليلة • وقد ثبت انهـــا حققت استقلالها خلال رحلة بحـرية قامت بها اخيرا على ظهر يخت كنيدي المسمى « فيكتوريا » • فقد جلس معها جاك آل رادزيولز في المؤخرة واخذت هى توزع عليهم الطعام والنبيـــــذ الفرنسى من سلتها • أما أصــهارها من أفراد اسرة كنيدي فقد جلســـوا عند مقدمه السفينة ، واخذوا يتناولون غداءهم الذي كان يتالف من شطائر بزبد الفــــول السودانى وزجاجات الكوكاكولا التى احضروها في ســــلة الرحلات •• !

وسرعان ما بدا آل كنيـــــدي يعاملونها فى مهابة لانها كانت تتمسك بآرائها • وتقول جاكى . « يبـــدو انهم يفخرون بالاشياء التى لا افخـــر أنا بها • في حين ان الاشياء التىتعتقد انها تبعدهم عنك هى نفسها الاشياء التى تجعلهم يزدادون منك قربا ! »

وتكرس « جاكى » نفسها لخـدمة اطفالها ، وهى تمضى جانبا كبيرامن يومها في ملاعبة طفلتها « كارولين » التى تبلغ من العمر ثلاثة اعوام ، وتقرا لها • اما بالنسبة لزوجها فهى تشرف على حمايته ••• وتقـــول انه عندما بدا نشاطه السياسى فى الازدياد ، بدات هى تشعر بالقلق ، لانه لم يكن يتناول غداءه مطلقا ، وكان يزداد نحولا بصفة مستمرة » • وذات يوم جاء الســـاقى الخـاص بها الى مكتب جاك وهو يحمل سلة ثم وضع بعناية غطاء مائدة ناصع البياض فوق مكتبه ، وقدم له طعاما لذيذا في طبق من اطباق الاطفال •• وتأثر جاك لذلك ، وبدا يدعواصدقاءه لتناول الغداء ، وازدادت حمولةالسلة من الطعام الذي اصبح يقدم في اطباق من الصينى ، ويشمل ستة اصناف مختلفة •

حدود جديدة : لما كانت جاكى تنفر بوحى غريزتها من عادات السياسيين فقد مرت بها فترة عصيبة وهىتحاول ان تكيف نفسها مع مهنة زوجها ••

ولكنها الآن تقول : « ان السياسة تجري في دمائي ، ولو غير جاك عمله فسوف افتقدها كثيرا ••• فهي اروع حياة مثيرة عرفتها » •

وقد بدأت اكبر معركة خاضتها جاكي اثناء حملة انتخابات الرئاسة عندما نشرت صحيفة « ازياء النساء » اليومية أن جاكي وحماتها أنفقتا مبلغ ٣٠ الف دولار في شراء ملابس من فرنسا • وردت جاكي بأنها لا يمكن ان تنفق مثل هذا المبلغ « ولو كانت ترتدي ثيابا داخلية من الفراء » •• وتعهدت جاكي بأنها اذا اصبحت السيدة الاولى فى أمريكا ألا تشترى سوي الملابس الامريكية ، وانها سوف ترتدي فساتين السهرة الشائعة فى هاواي اذا كان ذلك يجنب زوجها جاك الحرج • ولاشك ان جاكي سوف تؤثر على الذوق والاسلوب في الازياء سواء أرادت أو لم ترد •

ولا تشترك جاكي في تخطيط مشروعات زوجها السياسية • فدورها في معظم الاحيان دور نظري ••• كانت تقف مع جاك على منصة الخطابة فتضفى عليها جمالا • كما تلقى في بعض الاحيان خطبا رقيقة في بعض المنظمات باللغات الفرنسية او الاسبانيه او الايطالية • وحدث يوما ان فقد جاك بعض الملاحظات التى استخرجها من رواية « اوليس » لتينيسون ، كان يريد استخدامها في احدي خطبه فسردت عليه جاكي بعض مقتطفاتها من الذاكرة •

ولكى تقوم جاكي بدورها الجديد قرأت كل الكتب التى استطاعت الحصول عليها عن البيت الابيض ، حتى اكتسبت معرفة واسعة عن المكان وقد ادهشتها ضآلة الميزانية المخصصة لشئون البيت الابيض وقالت « ان البيت الابيض مفلس الى اقصى حد » ••• وبدأت تحتال لتغيير البيت الابيض بتوجيهها • وقررت ان تضع حدا أدنى للحفلات الرسمية وأن يكون جو المآدب أكثر الفة . وأن تشمل قوائم الطعام مزيدا من الاطعمة الفرنسية • واصبح المدعوون لفيفا من الفنانين والكتاب والاساتذة الى جانب السياسيين والدبلوماسيين •

وتبدي جاكي احيانا بعض مظاهر الخوف من بيئتها الجديدة ، ولكنها تفكر عندئذ فيما كان يمكن ان يكون بديلا للبيت الابيض - اي اذا كان جاك قد فشل في الانتخابات - وتقول متسائلة : « كيف كان يمكنك ان تملأي حياته ؟ » لابد انه كان يجوب العالم ثلاث مرات ويؤلف ثلاثة كتب

... ولكن الامر كان سيصبح مختلفا » .

وتقول جاكي : « ان السعادة لا توجد حيث تعتقد انك ستجدها ... لقد عزمت على الا اشعر بأي قلق . ان اناسا كثيرين يسممون يومهم بالقلق حول الغد . أما انا فقد تعلمت الكثير من جاك »

أما جون كنيدي الرئيس الخامس والثلاثين للولايات المتحدة فقد تعلم هو الاخر الكثير من زوجته ، السيدة الاولى لامريكا .

ملخصة عن مجلة « تايم »



حيرة ؟

قالت الزوجة لزوجها :

ـ مارأيك فى ثوبى الجديد

فقال الزوج

ـ جميل ... ولكنه يثير الحيرة .

ـ ماذا تعنى بذلك ؟

ـ لان الناظر اليه لايدرى ان كنت فى داخله وتحاولين الخروج منه .. أم انك فى الخارج تحاولين الدخول فيه !

اختلاف المشارب ..

عندما تحطم زواج النجمين السينمائيين المشهورين وانفصلا بالطلاق ، القيا اللوم على اختلاف اذواقهما ..

وعقبت احدى الصحف على ذلك بقولها .. « هذا واضح ... فانها تهتم بالرجال ... بينما يهتم هو بالنساء ! »



أفضل الجهود

اختتم ناظر المدرسة اول اجتماع له مع المدرسين الجدد بهذه النصيحة :

« تذرعوا بالصبر وطول البال مع الآباء .. وتذكروا ان كلا منهم يرسل لكم افضل جهوده »



التسامح ، هو ذلك الشك المثير للقلق .. الذى يقول لك ان الشخص الآخر قد يكون على حق !

***

الشيء الوحيد الذى أشكو منه من العدسات التى تلتصق بالعيون ، هو اننى اضطر الى استخدام النظارة حتى اتمكن من العثور عليها !

***

الحرب الوحيدة التى يمكن أن أوافق عليها هى حرب « طروادة » ، فقد نشبت من أجل امرأة .. وكان الناس يعرفون السبب الذى يقاتلون من أجله .

وليام ليون

***

أفضل وسيلة لابقاء الاطفال فى البيت ، هى ان تجعل جو البيت ممتعا .. وان تخرج الهواء من اطارات السيارة

***

الشخص المخضرم .. هو الذى يذكر متى كان الناس اكثر ذكاء من الآلات ! .

***

الرجل العصرى ، هو الذى يقود سيارة مرهونة ، فوق طريق جمعت تكاليفه بسندات حكومية ، وببنزين على الحساب !

***

أى شخص لديه أبناء مراهقون ، من العسير عليه ان يفهم كيف يستطيع المزارعون ان ينتجوا فائضا من الطعام !

***

تستطيع ان تقنع رجلا ، وتستميل امرأة .. ولكن ينبغى عليك ان تتجاهل المراهق ! ..

***

القبعة الجديدة ليست دواء مقويا للمرأة فحسب .. بل انها تجعلها تشعر بقوة كافية لان تشترى فستانا واربعة أزواج من الاحذية لتتمشى معها ! .

***

ان الصفة فى كلمة « سياسى رخيص » لاصلة لها بالنفقات التى يكلفها لدافعى الضرائب

***

ما أشبه السيارة الصغيرة بالصلاة .. فهى تزيد الاسرة تجمعا !

« لن تجد مكانا مثله للقراءة الهادئة
والتأمل المثمر .. وسـد الفراغ

مكان تسوده المودة

كنت أجد دائما أن المكتبة العامة هى المكان الذى تشعر فيه بالصداقة أكثر من غيره فى المدينة . انها أرخص ناد فى العالم ، فالعضوية فيهـا لا تكلف شـيئا ، وأينما ذهبت استطعت ان تجد دائمـا مكانا هادئا للقراءة فى تأمل أو التفكير بعيدا عن المشاكل ، أو كتابة خطاب أو مجـرد الراحـة ، واذا كنت أكثر طمـوحا استطعت ان تلجأ الى لوحة النشرات لتخبرك بكل ما يجرى فى المدينة من محاضرات وحفـلات للموسـيقى ، ومعارض فنية وندوات للبحث .

وحتى فى المدن الكبيرة ، تجـد المكتبة القريبـة من دارك كفيلة بأن تهيىء لك جوا من الدفء الذى يسود المدن الصغيرة . وفى مدينتنا يحيى النـاس موظفى المكتبة بأسمائهم ، ويتوقفون لتبادل الحـديث معهم . فتجد فتاة على وشك الزواج تسأل مع أمها عن كتاب فى فن « الاتيكيت » أو يأتى رجل لتقدير قيمة قطعة من الاثاث اشتراها من متجر للعـاديات القديمة . أو تدخل سيدة تقول ان ابنها قد أبعـدته الجندية الى مكان سـحيق ، وهى ترغب فى الالتحـاق بمدرسة ليلية لتتعلم الكتابة اليـه ، فيدرج موظف المكتبة اسمها . وفى احدى أمسيات الربيع الدافئة أقبل ثلاثة رجال من حانة مجاورة لتسوية رهان فيما بينهم ، فقد كانوا مختلفين حـول مدى تمايل ناطحـة السحاب « امباير ستيت بلدنج » فى الهواء . واستشار أمين المكتبة أحد المراجع ، فوجد أن هذه النـاطحـة تتأرجح فى حدود ١٣ ملليمترا !

وحدث ذات مرة اننى ذهبت الى المكتبة لاعيد بعض الكتب المستعارة ، وجاءت وقفتى وراء زوجة صـغيرة تحمل طفلا بين ذراعيها ، وسمعتها تقـول لموظف المكتبة « حسـنا .. ها هو ذا ! » ورفعت الغطاء عن وجه

احمر صغير ، ثم دفعت الغرامة عن كتابين انتهت مدة اعارتهما منذ امد طويل — وكان الكتابان يتحدثان عن الولادة الطبيعيـة — ثم قالت « انه يستحق مبلغ الغرامة » !

وطوال اليوم ، تجد عادة ثلاث أو اربع عربات للاطفال تقف امام مدخل المكتبة ، وفى أكثر الاحيان تجد الى جوار الطفل كتبا مثنية .. كتبا عن كيفية الاحتفاظ بالرشاقة ، أو «كيف تتعلم البالية فى المنزل » أو كتبا فى علم النفس أو الزخرفة الداخلية ، او الشئون العالمية وترتسم على شفتى بسمة وأنا أفكر .. كيف أننا ، أنا وزوجتى ، بعـد أن رزقنا طفلنـا ، وجدنا اننا لا نستطيع أن نذهب الى المسرح على النحو الذى كنا نفعله من قبل ، ومع ذلك ، فانها بفضل زياراتها للارفف الخاصة بالمسرحيات بالمكتبة أسـتطعنا أن نقـرأ ثلاث أو اربع مسرحيات مقابل كل واحدة اعتدنا مشاهدتها .

ومما يجعـل المكتبة مكانا محببا للقاء ، ذلك الجمع من الشبان الصغار فهم يقبلون على المكتبة بعد الانتهاء من المدرسـة وأخـرى بعد تنـاول العشـاء ، فيتضـاحكون قليـلا ، ويتهامسون ويتبـادلون الملاحظات ، ولكن فى جو من العمل الجاد والسلوك المهـذب ، ولهم مقاعـدهم الخاصـة المفضلة فى أحد جوانب قاعة المطالعة .. فما الذى يدعوهم الى الاقبـال على المكتبة ؟ ان التليفزيون واجهزة التسجيل ذات الصوت المجسم التى تعمل على أشدها فى المنزل ، تجعل كثيراً من الفتيان يهرعون الى المكتبة حيث يتوافر الهدوء الثمين ، والجو اللازم لاداء الواجبات المنزلية ولاسيما اذا كانوا يعيشون فى المساكن الحديثة ذات الجدران الرقيقة ، وقد يحدث أحيانا ان يطلب من فتى أو فتاة مغادرة المكتبة لاسباب تتعلق بنزق الشباب ، ولكن شيئا عن جو المكتبة يظل عالقا بأذهانهم .

وفى أحد أيام الربيع الماضى رأيت شابا يبتسم ابتسامة عريضة ، بينما كان موظفو المكتبة يلوحون له بأيديهم مودعين ، وقال لى أحـدهم فى غبطة « لقد فعلها ! » وعـرفت أن هـذا الشاب كان سلوكه يوما يثير المشاكل فى المدرسـة ، كما كانت درجاته ضعيفة ، ولكن موظفى المكتبة لاحظوا انه يقـرأ كتبا لا تنـاسب سـنه ، فأرشدوه الى الكتب المناسـبة ، ثم شجعوه بعد ذلك ليحاول الحصول على منحـة دراسـية من الجامعة ،

وآخر ما سمعته عنه أنه أصبح من أوائل زملائه فى السنة الاولى ، واننى أعرف كثيرا من الشبان والفتيات ، تغير مجرى حياتهم لان بعض موظفى المكتبة لمس فيهم صفات لم يفطن اليها آباؤهم ومدرسوهم .

ومكتبتنا هى حقا مكان الالتقاء القريب الوحيد الذى يعلو فوق مستوى الخلافات الطائفية والحزبية وفى فترة الانتخابات تتحول الى مركز غير متحيز للمعلومات وتفرد فيها رفوف خاصة للكتب التى تبحث الموضوعات الخاصة بالحكومة والسياسة .

وعندما تجاوز ولداى مرحلة الطفولة بقليل اعتدت أن أصحبهما الى غرفة مطالعة الاولاد ، واستطاعا أن يتجاوبا مع المكتبة منذ البداية . وقد مرا بمراحل عديدة شأن جميع الاطفال ، فقد عكفا أولا على الموضوعات التى يألفها الصغار كالطائرات والسيارات والروايات العلمية الخيالية ، ولكنهما استطاعا ايضا ان يكشفا بنفسيهما متعة « الكتب الجيدة » مثل كتاب « الرياح بين أشجار الصفصاف » و « هلكبرى فين » وغيرهما ..

و « التعليم المفتوح » هو التعبير الفنى الذى استخدمه اذا انطلق الطفل حرا بين أرفف المكتبة المكشوفة بلا مرشد يهديه سوى حب الاستطلاع ولست أعرف طريقة أفضل من هذه لتهيئة الطفل ليعلم نفسه بنفسه .. وقد وجد ولداى كتبا لا تساعدهما على فهم العلوم والتاريخ والجغرافيا فحسب ، بل ساعدتهما أيضا على فهم الحقائق غير التعليمية كالجنس والولادة ، والموت ، والاختلافات بين الاجناس والاديان . واذا أرادا أن يبحثا عن كتب معنية ، فانهما يهتديان اليها بوحى الغريزة .

وقد سأل المدرس ابنى « كورد » مرة :

ـ ما الغرض من الذهاب الى المكتبة ؟

فأجابه : ملء الفراغ .

واستطيع ان اقول استنادا الى تجربة أسرتنا ان أى شخص تقريبا يستطيع التمتع بحياة أكثر امتلاء باستخدام المكتبة فى ملء الفراغ .

بقلم جون كورد لاجمان

أين الشهية ؟

قال الزوج لزوجته بعد ان فحص قائمة الطعام فى المطعم :

ـ ان شيئا يكلف كل هذا المبلغ يجب الا يصفوه بانه فاتح للشهية !

((لاتقــدم نفسك ضحية على مذبح الشمس .. فانهـــا يمكن ان تســـبب لك اضرارا فادحـــة ...))

احترس من الشمس

في عطلة نهاية الاسبوع من كل صيف ، تجد ألوفا لا تحصى من المواطنين المخدوعين فى كل مكان ، وقد تجردوا من ثيـــابهم ، مقدمين أنفســهم ضحية على مذبح الشمس ، آملين ان يبـــدو منظرهم فى صباح اليوم التالى وكأنهم عادوا من عطلة فى رأس البر استغرقت ثلاثة أشهر .. والشىء الذى لا يدركونه فى سعيهم وراء اللون الخمرى ، هو ان التعرض



المستمر المباشر لاشعة الشمس ، يجعل الجلد يسرع الخطى نحو الشيخوخة دون هوادة .. وكثيرات من النساء اللواتى بلغن العقد الخامس ظهرت عليهن فعلا آثار الافراط فى التعرض لاشعة الشمس ، فامتلأت وجوههن وأعناقهن بالاخاديد وكأنها وجوه عجائز المزارعين .

والجلد الذى تصيبه « شيخوخة الشمس » يصبح جافا خشنا كثير التجاعيد ، يعكس ما حدث من تغيرات فى الاوعية الدموية الضحية ، والانسجة الضامة التى تكمن تحتها وقد يحدث تلف أكثر خطورة ، بعد ان تبين ان أشعة الشمس عامل حاسم فى انتاج سرطان الجلد .

وهناك نظرية تقول ان لاشعة الشمس اثرا مقويا على الجسم ، ولكن هذا الاثر المقوى يكون فى الغالب مجرد احساس بالانتعاش ، وهو شىء يمكن الحصول عليه بالتمرينات الرياضية أو الجلوس فى استرخاء امام نار هادئة أو غمر الجسم فى حوض به ماء دافىء .. والفائدة الوحيدة التى يمكن التأكد منها ، هو أن الشمس تكسب الجسم فيتامين (د) الذى يمنع الكساح لدى الاطفال وصغار الحيوانات ، ولكن اكثرنا يحصل على قدر كاف من هذا الفيتامين من الطعام ، فى حين أن فيتامين (و) الذى تمنحه الشمس ، فهو معرض للضياع عندما تتقشر الطبقة الخارجية من الجلد بعد أن تحرقها الشمس ..

ولكن .. الى أى حد يعتبر التعرض للشمس افراطا ؟

يقول بعض الخبراء انه لكى تبدأ فى اكتساب اون خمرى من الشمس بأمان ، ينبغى ألا تبقى معرضا لاشعتها أكثر من ٢٠ دقيقة ، وهو الوقت الكافى تقريبا . لاكساب الجلد غير الاسمر لونا ورديا باهتا ، وفى اليوم التالى تستطيع أن تزيد المدة عشر دقائق ، وتواصل اضافة عشر دقائق كل يوم لمدة أسبوع ، الى أن تكتسب اللون الخمرى المطلوب .

ولكن بعض الخبراء الآخرين يصرون على أن أى تعرض للشمس يكفى لاكساب الجلد سمرة ، يمكن أن تتلف الجلد . ويخشى بعض الاطباء أن تنتشر مشاكل الجلد على نطاق واسع ، بما فى ذلك سرطان الجلد ، خلال السنوات القليلة القادمة ، اذا استمر شباب هذه الايام فى تعريض أجسامهم للشمس ..

وفى احدى الندوات العلمية التى

تختلف الآثار الضارة لتعرض الإنسان لاشعة الشمس ، فهى تتناسب تناسبا عكسيا بالنسبة لكثافة « الستار » الموجود في جلد الانسان نفسه ، اي كمية الاصباغ الموجودة في البشرة .. ويقول الدكتور جون فوكس استاذ امراض الجلد بكلية طب « جامعة بايلور » ان هـذا الامر يكون اكثر وضوحا فى التباين بين الزنجى الابيض الشعر (عدو الشمس) الذى لايتمتع باية قوة لتحمل اسمرار الشمس واشعتها المحرقة ، وبين الزنجى العادى الذى يتمتع بدرجة عالية من الاحتمال تزداد كلما زاد الجلد سوادا . وفيما عدا ذا الشعر الابيض (عدو الشمس) فان أكثر ضحايا الشمس عادة هم اصحاب الشعور الحمراء والشقراء .

وانواع « اللوسيون » والكريم المستخدمة لحماية الجلد من الشمس ، تزيد قوة تحمله للاشعة بنسبة تتراوح بين ٤ و٦ مرات ، اما الدهان الذى يحتوى على حامض «البارا امينو بنزويك» ـ وهو من افضل المواد الكيماوية لذلك ـ فانه يزيد قوة التحمل بمعدل ١٠٠ مرة وكذلك سيفعل احدث المركبات الواقية من الشمس واسمه « البنزو فينونز » ولكن مشكلة هـذا المركب الجديد هي أنه يمتص كل الاشعة عند نهاية الطرف الازرق للطيف بما فيها تلك التى تلزم لاكساب الجلد سمرة محترمة ، ومن ثم فان الدكتور نوكس يقترح ان يستخدم ذوو الشعور الحمراء وغيرهم من ذوى البشرة البيضاء الذين لايريدون الاصابة بالنمش (الكلف) مستحضرا واقيا من « البنزوفينونين » بينما يستخدم غيرهم ممن هم اقل حساسية ، مستحضرا من حامض « البارا امينو بنزويك » الذى يسمح بمرور الاشعة لاكساب الجسم لونا خمريا آمنا .

ويقول الدكتور نوكس ان الوقت قد حان لكي يبدا الاطباء حملة تعليمية عن الآثار الضـارة للافراط فى التعرض للشمس والدعوة لاستخدام مستحضرات لمنع الشيخوخة المبكرة للجلد أو الاصابة بسرطان الجلد .

أقامتها لجنة مستحضرات الزينة التابعة للجمعية الطبية الامريكية أخيرا لمناقشة موضوع اشعة الشمس وأثرها على الجلد ، قال العلماء انه تبين أن جرعات متكررة من اشعة الشمس التى تسبب اللون الخمري ، اصابت حيوانات التجارب بسرطان فى الجلد بنسبة ١٠٠ ٪ والمخلوقات البشرية ليست كحيوانات التجارب حقا ، ولكن هناك أدلة مقنعة على ان الاستمرار فى الافراط فى التعرض للشمس يمكن أن ينتج سرطان **الجلد**

فى المخلوقات البشرية .. ومن هـذه الادلة مثلا :

ان سرطان الجلد أكثر شيوعا فى الاجزاء المكشوفة من الجسم ، وقد أظهرت دراسة أجريت فى جامعة شيكاغو أن أكثر من ٩٠٪ من سرطان الجلد ينشأ اصلا فى الوجه والاذنين واليدين والعنق .. كما أنه أكثر شيوعا بين الفلاحين وغيرهم ممن يقضون أكثر أوقاتهم فى العراء منه بين عمال المدن والذين يعملون داخل المنازل .. وهو يصيب الشخص الابيض البشرة أكثر مما يصيب ذوى البشرة السوداء

والجنس والسن يؤثران على تحمل أشعة الشمس .. فالرجال أكثر استعدادا للاصابة باحتراق الجلد من النساء بنسبة ٢٠٪ ، ويستطيع جلد الطفل ان يتحمل بأمان نصف فترة التعرض للضوء فوق البنفسجى التى يستطيع البالغ تحملها .. ومن المصادفات أن النساء الحوامل يقل تحملهن لأشعة الشمس بين الشهر الثانى والسابع من الحمل .

وأنواع اللوسيون المستخدمة لاكساب الجلد لونا خمريا يمكن أن تساعد فى وقاية الجلد من الاحتراق، ولكنها لا تعجل عملية الاسمرار ، وان كانت تسمح لك بأن تبقى فى الشمس فترة أطول تتراوح بين ٤و٦ مرات مما اذا لم تستخدمها .

ولكن أفضل واق لجسمك هو ذكاؤك نفسه ، اذ ينبغى أن تعرف الحقائق البسيطة لاخطار الاحتراق بأشعة الشمس ، فهى تكون أكثر حرقا فى الساعتين السابقتين والتاليتين لساعة الظهر مباشرة ، ومع ذلك فانها يمكن ان تحرق الجلد فى الايام التى يكسوها الغمام أو الضباب !

والمظلة التى تجلس تحتها على الشاطىء لن تنقذك بالضرورة من الاحتراق بأشعة الشمس ، اذ ان الرمال الجافة تعكس حوالى ١٧ ٪ من أشعة الشمس المحرقة، والماء يعكس نسبة تتراوح بين ١٠ و ٢٠ ٪ أما الجليد فيعكس لغاية ٨٥ ٪ .

وما لم تكن على استعداد لتستبدل بجلدك الحالى آخر خشنا كثير التجاعيد تبدو عليه الشيخوخة ، أو ما هو اسوا من ذلك ، اذا اصبت بسرطان الجلد ، فان ثمن المعطف الجديد الاسمر اللون الذى يكسو جلدك كل عام قد يكون أغلى مما تود دفعه !.

ملخصة عن مجلة (بيتر هومز آند جاردنز)

***

قال الطبيب لمريضه :
ـ اننى أريدك ان تتخلى عن عطلتك السنوية هذا العام ، وتنال راحة طيبة !

كتاب الشهر

في أعماقك سر نجاحك

عن كتاب **Psycho-Cybernetics**

بقلم ماكسويل مالتز

على الرغم من تعقيداته التى لا حد لها، فان العقل البشرى الباطن والجهاز العصبى ، فيهما تشابه مذهل مع هذا العقل الالكترونى العجيب الذى صنعه الانسان ، حتى انه يبدو انهما يعملان على اساس نفس المبادى العامة ، وهذه الحقيقة تكفل لنا مفتاحا لتحسين الذات وتحقيق السعادة والنجاح .. وفى هذا الكتاب يكشف لك أحد المشاهير فى جراحة التجميل ممن استخدموا هذا الاكتشاف فى عملهم بنجاح كبير ، كيف تستطيع ان تطبقه على نفسك ، فتغنى حياتك وتزيدها خصبا .

كل منا رسم لنفسه صورة فى عقله .. وهى صورة نفسية تحكم الكثير من سلوكنا ومظهرنا ، ولكى تجد الحياة مرضية الى حد معقول ، لا بد أن تكون لديك صورة لنفسك تستطيع ان تعيش معها ، وان تجد نفسك مقبولا من نفسك ... وان تكون لك ذات تحبها ، ونفس تستطيع ان تركن اليها وتؤمن بها .

وعندما تكون هذه الصورة الذاتية جديرة بأن تفخر بها، فانك تشعر بثقة فى نفسك ، وتحس انك حر فى ذاتك وفى التعبير عن نفسك ، وتؤدى عملك بأفضل ما تستطيع من جهد .. اما

اذا كانت تلك الصورة الذاتية شائنة ، فانك تحاول ان تخفيهـا بدلا من ان تعبر عنها .. وتغلق ابواب التعبير الابتداعى ، فتصبح معاديا للناس ، من الصعب العيش معك .

ولما كنت أعمل جراحا للتجميل ، فقد اعتدت ان أدهش للتغييرات المفاجئة المؤثرة فى الشخصية والطابع .. وهى التغيرات التى تنتج غالبا عندما اصلح عيبا فى بعض الوجوه (وهو أمر له تأثير سيىء عادة على الصورة الذاتية للمريض) .. وكانت العملية التى أجريها تبدو أحيانا وكأنها تخلق شخصا جديدا تماما ، فلا تحدث تحولا فى مظهر المريض فحسب ، بل فى حياته بأسرها .

فالاشخاص المعروفون بالخجل والانطواء ، ما ان يتخلصوا من التشويه الذى كان يصيبهم ، حتى يصبحوا على جانب كبير من الجرأة والشجاعة ، والفتى الضعيف العقلية ، تحول فجأة الى فتى واع طموح بعد ان أصلحت أذناه البالغتان فى الطول، اللتان كانتا تثيران السخرية الدائمة منه .. وكان هناك بائع متجول تتملكه عقيدة راسخة بانه موضع اشمئزاز من الآخرين بسبب حادث سيارة أصابه بجروح فظيعة ، فاذا به يصبح مثالا للثقة بالنفس بعد ان اختفت آثار الجروح ، ولعل أكثر هذه الحالات روعة ، حالة مجرم عائد لم يكن يرجى اصلاحه ، فاذا به يفقد تحديه المرير للمجتمع بين عشية وضحاها ، ويفوز بالافراج الشرطى ، ويمضى فى الحياة ليقوم بدور ذى مسئولية فى هذا المجتمع ..

ومع ذلك فقد كانت هناك حالات استثنائية لم يتغير اصحابها . فهناك فتاة كانت طوال حياتها تعيش فى خجل بسبب تقوس كبير فى انفها ، ولكنها ظلت تتصرف وكأنها بطة كئيبة المنظر فترة طويلة بعد ان كفلت لها الجراحة أنفا كلاسيكيا ، ووجها جميلا حقا .. وهناك كثيرون غيرها ممن اكتسبوا وجوها جديدة ، ومع ذلك فقد ظلوا يتقمصون نفس الشخصية القديمة .

وكل جراح من المشتغلين بعمليات التجميل استولت عليه الحيرة بسبب المرضى الذين يشكون من ان الجراحة لم تفعل لهم شيئا ، ويصرون على انهم مازالوا يبدون فى نفس صورتهم القديمة تماما ، وعبثا تحاول ان تقنعهم بالفرق بين صور « ماقبل » الجراحة ، و«ما بعدها » .. فهم يقولون لك : « ان آثار الجروح قد

لاتكون بادية الآن ، ولكنهـا لاتزال هناك » .. ومثـل هؤلاء الاشخاص مازالوا فى الحقيقـة واقعين تحت سيطرة صورة ذاتيـة قديمة لايمكن تحملها ...

وهناك كثير من الناس يلجأون الى جراح التجميل لاصلاح عيوب وهمية تمـاما ، أو قبح غير ظاهر بالمرة ، وتكون عيـوبهم طفيفة جدا الى حد أنه ليس هنـاك جراح امين يفكر فى اجراء عمليـة لهم .. وهم مع ذلك يتصرفون وكأنهم مصابون بتشويهات، ويشعرون بنفس الخجل الذى يشعر به المشوهون ، وتنتابهم نفس المخاوف وأحاسيس القلق والعقبات النفسية، والواقع ان « آثار جروحهم » عقلية وعاطفيـة اكثر منها جسمانية ، واساس متاعبهم انما يكمن فى صورة ذاتية مدمرة ومشوهة ..

ومنذ بضع سنوات ، بدأت أدرك ان بعض الاشخاص الذين يأتون الى جراح التجميـل يكونون فى أغلب الاحوال فى حاجـة الى شىء أكثر من الجراحة ، بل ان البعض لايحتاج الى جراحة على الاطلاق .. وانه اذا كان على أن أعـالج هؤلاء الاشخاص باعتبارهم مرضى بأشخـاصهم كلها ـ لامجرد انف أواذن أوطرف مشوه ـ فاننى يجب ان امنحهم شيئا اكثر من ذلك ، وان ابين لهم كيف يستطيعون الحصول على شىء روحى يرفع من شأن وجوههـم ، وكيف يزيلون «آثار الجـروح » العاطفية ويغيرون مسلكهم الاساسى .. وبعبارة اخرى ، كان على أن اتعلم كيف تعمـل عقول النـاس .. وكانت تلك الدراسة مثمرة ومفيدة الى حد كبير ..

« عقولنا الالكترونية » الممتازة

منـذ ١٥ عاما فقط لم تكن لدى العلماء اية فكرة عن كيفية عمل العقل البشرى والجهـاز العصبى لتحقيق هدف ما (بطريقة عمدية) ولو كان ذلك الهدف قصير الاجل ، كالتقاط علبة سجائر من فوق المائدة مثلا .. وعن طريق الملاحظات الطويلة الدقيقة، عرف العلماء مايحدث ، ولكن لم تكن هناك نظرية واحدة تقع تحت مبادىء يمكن ان تربط كل هذه الظواهر معا فى فكرة ذات معنى ..

وعلى الرغم من ذلك ، فان الانسان عندما بدأ يصنع « عقلا الكترونيا » وينشىء بيده أجهزة تسعى لتحقيق هـدف ما ، كان عليه ان يكتشف مبادىء اساسية معينة ويستخدمها . وقد اطلق على هـذا العلم اسـم Cybernetico ـ أى ميكانيكيـة

الآلات الحاسبة ـ (وهى مشتقة من كلمة يونانية معناها « رجل الدفة ») ..

وبعد ان اكتشف المبادىء العملية الضرورية ، بدأ العلماء يسائلون انفسهم : « هل من الممكن ان تكون هذه هى نفس الطريقة التى يعمل بها المخ البشرى أيضا ؟ .. هل من الممكن أنه عندما كان خالقنا يصنع الانسان ، زوده بلوحة توجيه للاشارات الالكترونية أكثر غرابة من أى (عقل الكترونى) راود أحلام العلماء ، وان كان يعمل وفقا لنفس مبادئه الاساسية ؟ » ..

وكان من رأى كثيرين من المشتغلين بالعلم الجديد ، ان الاجابة على هذه الاسئلة كلها هو .. « نعم » ..

وهذا الرأى الذى انتهوا اليه قد يكون له أثر لايقدر على سعادتك الشخصية أو تعاستك !

ومن الطريف ان هذا العلم الذى بدأ باعتباره دراسة للآلات والمبادىء الآلية ، قد مضى قدما لاعادة كرامة الانسان ، باعتباره كائنا فريدا خالقا .. وعلم النفس الذى بدأ بدراسة نفس الانسان أو روحه ، مالبث ان أصبح يسلب الانسان من روحه فى أغلب الاحيان ، ولهذا تجد ان الكثير من كتب علماء النفس استغرقت فى الحديث عن نواحى الشذوذ والذنب والغريزة ودورها فى تدمير النفس وما شابه ذلك ، حتى أصبح الانسان العادى يشعر انه عاجز عن مكافحة نفسه حيال مثل هذه القوى السلبية فى الطبيعة البشرية ، بل ان بعض علماء السلوك اعتبروا « الارادة » خرافة ، و «الوجدان» مجرد تفاعل كيميائى ، و « الفكر » مجرد حركات الكترونية !

أما علم ميكانيكية الآلات الحاسبة فانه لايقدم مثل هذه المزاعم .. انه لايقول لنا ان الانسان آلة ، بل يقول ان الانسان عنده آلة يستخدمها ، وهو يرى أن « العقل الباطن » المزعوم ليس عقلا على الاطلاق ، بل هو جهاز ، أو لوحة لتوجيه الاشارات الالكترونية ، يسعى لتحقيق هدف ، وهو يتكون من مخ وجهاز عصبى ، يستخدمهما العقل ويقوم بادارتهما .

هذا الجهاز الذى يكمن فى داخلنا آلى وليس شخصيا ، وهو كأى جهاز الكترونى آخر يجعلنا نستفيد بالمعلومات المختزنة أو « بالذاكرة » وهى تعمل بفضل المعلومات التى نضعها فيها ـ من افكار ومعتقدات

وتفسيرات الخ ـ وعن طريق مسلكنا وتفسيراتنا لمختلف المواقف ، نصف المشكلة لكى يقوم بمالجتها ، فاذا قدمنا معلومات تدل على اننا نحن انفسنا مصابون بنقص أو غير مؤهلين ، أو عاجزين (وهذه هى الصورة الذاتية السلبية) فان هذه المعلومات أيضا يجرى اعدادها والتصرف بمقتضاها فى حل المشاكل الجارية والاستجابة للمواقف القائمة .. وهكذا فان جهازنا الداخلى سوف يعمل بطريقة آلية لتحقيق أهداف النجاح والسعادة ، أو التعاسة والفشل ، وذلك وفقا للاهداف التى نسعى اليها نحن انفسنا .

نظرة الى الجهاز الآلى اثناء العمل

هناك نوعان من الاجهزة الداخلية الالكترونية فى اشخاصنا هما :

١ ـ حيث يكون الهدف معلوما .. والغرض هو الوصول اليه .

٢ ـ حيث تكون الاجابة غير معروفة والغرض هو العثور عليها .

ويعمل العقل البشرى والجهاز العصبى فى كلا الطريقين .

وخير مثال للنوع الاول ، هو الطوربيد الموجه توجيها ذاتيا ، أو القذيفة المطاردة .. فالهدف هنا معروف ، وهو سفينة أوطائرة العدو ، والغرض هو الوصول اليها .. فالطوربيد يحقق هدفه بالتقدم الى الامام ، وقد يرتكب بعض الاخطاء ويصححها تلقائيا عندما تصله معلومات بأنه اخطأ أو حاد عن طريقه ، وذلك من الاجهزة الحسية ، كالرادار ، أو جهاز كشف الاصوات أو كشف الحرارة .. الخ وهكذا يقوم بسلسلة من الانحناءات وهو يتلمس طريقه الى الهدف .

ويعتقد الدكتور « نوربرت فينر » ـ الذى كان من رواد الاجهزة الباحثة عن الاهداف فى الحرب العالمية الثانية ـ ان شيئا يشبه ذلك الى حد كبير يقع عندما تلتقط علبة سجائر مثلا من فوق المائدة .. فنحن نصل الى الهدف عن طريق جهاز آلى ، لا عن طريق الارادة وتفكير المخ الامامى وحدهما . وكل مايفعله المخ ، هو انه يختار الهدف ، ثم يحرك الجهاز للعمل ، ويلقى تعليمات آلية للعينين لكى تغذيه بالمعلومات التى تصحح حركة اليد باستمرار ، واذا كان من الضرورى أن يتم كل ذلك بادراك ، فان عالم التشريح هو وحده الذى يستطيع ان يعرف أى العضلات فى الذراع واليد والكتف لازمة لهذه المهمة ، والى اى حد يلزم ثنيها .

ويستطيع جهـازنا الآلى أن يتولى هذه المهمة ، لانه قام بحركات مماثلة من قبـل ، « فتعلم » الاستجابة الصحيحة ، ويبدو عمله بوضوح فى الطفل الذى لم يتعلم غير استخدام عضلاته ، عندما يصحح حركات يده لتصل الى لعبة ، ولما كان الطفل لايملك غير معلومات قليلة مختزنة يرجع اليها ، فان يديه تتحركان الى الامام والخلف ، وهما تتلمسان الوصول الى اللعبة ، أما بعد ان يتم « تعليمه » ، فان تصحيح الحركات يزداد تهذيبا .. ونحن نرى ذلك فى سائق السيارة الجديد الذى يكثر من تصحيح حركاته وانحناءاته طوال الطريق فى مبدأ الامر ، ثم يقوم بهذا التصحيح فيما بعد دون تفكير .. بوحى من العادة فحسب

اصنع لنفسك صورة عقلية جديدة

كل مخلوق يأتى الى هذا العالم مزود بتركيب آلى للنجاح فى ذاته ، وبالنسبة للحيوانات السفلى يكون الهدف معدا من قبل ، مقصورا على حفظ النوع والولادة ، اما الانسان ، فنظرا لانه يتمتع بموهبة الخيال الخالق ، فانه يستطيع ان يعين هدفه بنفسه ، ونتيجة لتمتعه بهذه الميزة ، فانه من الضرورى للوفاء بحاجاته العاطفية والروحية ان يفعل ذلك .

ومن ناحية الاداء ، يشبه الانسان الى حد كبير ، الدراجة التى لاتحتفظ بتوازنها الا اذا ظلت متجهة الى الامام نحو شىء ما ، فنحن مصنوعون هندسيا ، كأجهزة تبحث عن هدف ، ونحن نشعر بالضياع اذا لم يكن لدينا هدف يهمنا ، والاشخاص الذين يقولون ان الحياة لاتستحق شيئا ، انما يقولون فى الواقع انه ليس لديهم أهداف شخصية جديرة بالاهتمام .

وجهازك الآلى الخالق انما يعمل للوصول الى اهداف ونتائج نهائية ، وما أن تمنحه هدفا معينا لتحقيقه ، فانك تستطيع ان تعتمد على جهاز التوجيه الآلى ليقودك الى هذا الهدف بطريقة افضل كثيرا مما تستطيع أن تفعله بالفكر الواعى ، ولكنك لكى تحقق ذلك ، لابد من ان يكون الهدف ظاهرا بوضوح حتى يصبح شيئا حقيقيا بالنسبة لعقلك وجهازك العصبى .

وهذا الامر ليس عسيرا كما قد يبدو لاول وهلة ، فان تركيبك الآلى لايستطيع ان يميز بين تجربة حقيقية ، واخرى مجرد خيال حى ، والمعلومات الوحيدة التى يمكن ان يجدها بشأن

أى موقف معين ، هى الاشياء التى تعتقد انها حقيقية ، وهكذا فاننا اذا استمررنا فى تصوير الفشل لانفسنا بمثل هذه التفاصيل الحية حتى تصبح حقيقية بالنسبة لجهازنا العصبى ، فان هذا التركيب الآلى « اللاشخصى » سوف يجازينا باستجابات وانفعالات من النوع الفاشل ، والعكس بالعكس عندما نصور أنفسنا ناجحين واثقين من أنفسنا .

ان الصورة الذاتية التى تستقر فى اعماقنا ، هى مفتاح الفشل والنجاح لاعز مشروعاتنا وأمانينا ، واذا كانت هذه الصورة غير ملائمة — ويقول علماء النفس ان اكثرنا يقلل عادة من شأن نفسه — فان من الواجب تصحيحها .. ونحن نفعل ذلك بالتخيل المنتظم ، أى ان نتخيل دائما اننا من الطراز الذى نود ان نكونه ، فاذا كنت شديد الخجل ، فتخيل انك تنتقل بين الناس فى يسر ورزانة ، واذا كنت كثير المخاوف مفرطا فى القلق ، فحاول أن تتصرف فى هدوء وثقة وشجاعة .

وقد أجرى بعض علماء النفس يوما تجربة جديدة بالاهتمام على ٤٥ شخصا من المحاربين القدماء ، كانوا يعالجون على اساس انهم مصابون باضطرابات عصبية وعقلية .. فقد أجريت على هؤلاء المرضى أولا اختبارات الشخصية المعتادة ، ثم طلب اليهم ان يجتازوا اختبارا آخر يجيب فيه كل منهم عن الاسئلة التى توجه له وكأنه شخص مثالى متزن .. فتبين ان ثلاثة ارباعهم قد تحسنت اجاباتهم ، وكان بعض هذا التحسن عجيبا .. وقال علماء النفس ان هؤلاء المرضى الذين استطاعوا اثبات شخصيتهم مع غيرهم من الاشخاص العاديين ، استطاعوا ان يقصروا فترة اقامتهم فى المستشفى .

واذا تخيلنا انفسنا ونحن نتصرف بطريقة معينة ، فان هذا التدريب للمخيلة يؤثر أيضا على عقلنا الباطن كما يفعل التصرف الفعلى تقريبا ، وهذه الحقيقة النفسية تتيح لنا فرصا لممارسة صفات وانواع جديدة من السلوك ، وتقدم لنا رافعة (عتلة) عظيمة القيمة لتغيير الشخصية ، فضلا عن اكتساب مهارات جديدة ، وقد نشرت مجلة « الابحاث » التى تصدر كل ثلاثة اشهر تجربة عن آثار التدريب العقلى فى اصابة الهدف فى لعبة كرة السلة ، فقد أجرى اختبار على فريقين من الطلبة اللاعبين استمر ٢٠ يوما ، فتدرب احد الفريقين

على القاء الكرة فترة معينة كل يوم ، وفى اليوم العشرين تحسنت اصاباتهم للهدف بنسبة ٢٤٪ أما الفريق الآخر فأمضى هذه الايام العشرين فى تخيل انهم يقذفون بالكرة الى الهدف ، والعجيب ان اصاباتهم تحسنت أيضا بنسبة ٢٣ ٪

ومثل هذه التدريبات العقلية ، امكن استخدامها بنجاح ايضا على محترفى لعب الجولف وعازفى البيانو ، والبائعين المتجولين وطالبى الوظائف، وربما نجحت معك أيضا ..

تخلص من التنويم المغناطيسى

ان معتقداتنا عن أنفسنا (وهى المعلومات الفعلية التى نقدمها لجهازنا الحاسب الداخلى) تفرض فى أغلب الاحوال حدودا صلبة ووهمية على مايمكننا أن نحققه ، وعندما كان صديقى عالم النفس الشهير الدكتور « الفريد أدلر » تلميذا صغيرا فى المدرسة ، بدأ بداية سيئة فى علم الحساب ، حتى اقتنع مدرسه بأنه غبى بالنسبة للرياضيات ، وتقبل (ادلر) هذا التقدير بطريقة سلبية ، وبدا ان درجاته فى الحساب تثبت صحة هذا الراى .. وعلى الرغم من ذلك ، فقد أحس يوما بوميض مفاجىء من الادراك جعله يعلن انه قادر على حل مسألة حسابية كتبها المدرس على السبورة ولم يستطع بقية التلاميذ حلها .. وضحك الفصل كله ، ولكن أدلر سار فى اشمئزاز نحو السبورة وحل المسألة فعلا ، وادرك وهو يقوم بذلك انه يفهم علم الحساب ، وشعر بثقة جديدة فى قدرته ، ومضى قدما ليصبح فيما بعد أحسن طالب فى الحساب !

والفكرة التى تكمن فى ذلك ، هى ان « ادلر » كان خاضعا لتنويم مغناطيسى بعقيدة زائفة عن نفسه .. وهذا التنويم ليس مجازا ، بل هو تنويم حقيقى فعلا ، فقوة التنويم المغناطيسى هى قوة العقيدة . فاذا كنت قد قبلت فكرة مامن نفسك أو من مدرسيك أو والديك أو أصدقائك او اى مصدر آخر ، واذا اقتنعت فعلا بأن هذه الفكرة صحيحة ، فسيكون لها عليك نفس السلطان الذى لكلمات المنوم المغناطيسى على وسيطه .

وعندما يستخدم التنويم المغناطيسى لزيادة قوانا بدلا من اصابتها بالشلل ، فان النتائج تكون غالبا رائعة فى الاتجاه المضاد .. فقد اختبرت قوة المسك لدى أحد الرياضيين بوساطة جهاز قياسى للقوة ، فتبين انها تعادل ٤٥ كيلو

جراما ، ولم تستطع كل جهوده ومحاولاته ان تزيد هذا الرقم .. ثم قام أحد المنومين بتنويمه مغناطيسيا وقال له : « انك أقوى مما كنت فى أى وقت من حياتك » وفى هذه المرة ، استطاع الرياضى بسهولة أن يزيدقوة مسكه الى مايعادل ٥٦ كيلو جرما .

ان التنويم لايضيف شيئا الى قواه الفعلية بطبيعة الحال ، والايحاء الذى قدمه المنوم ، كان يستهدف جعله يتغلب على فكرة سلبية ، كانت تمنعه من الاعراب عن قوته الكاملة من قبل — وبعبارة اخرى — كان هذا الرياضى قد فرض حدودا على قوته ، بعقيدة سلبية تجعله يعتقد انه لايستطيع ان يمسك اكثر من ٤٥ كيلو جراما .. ولم يفعل المنوم اكثر من ازالة هذه العقبة العقلية : وتخليصه مؤقتا من اثر التنويم القديم الذى جعل عقيدته عن نفسه تفرض حدودا على امكانياته . والتفكير السلبى يمكن ايضا ان يقيد حدود كل منا اذا سمحنا له أن يفعل ذلك ، وعلى العكس فانك تتمتع فى داخليتك بالقوة على انجاز الاشياء التى لم تكن تحلم قط بأنها ممكنة .

انس الاخطاء الماضية

بعد ان شاهدت المؤلفة المعروفة « دوروثيا براند » عملية تنويم مغناطيسى ، قرأت عبارة كتبها العالم النفسانى ف . مايرز ، تقول انها غيرت كل حياتها ، فقد ذكر مايرز ان المواهب والقدرات التى يظهرها وسطاء المنوم المغناطيسى انما ترجع الى « تطهير الذاكرة » من الفشل الماضى .. وساءلت مس براند نفسها : لماذا لايستطيع الشخص فى حالة اليقظة استخدام نفس القوة التى يتمتع بها المنوم .. أى أن يطهر ذاكرته ، بتجاهل الفشل الماضى ؟؟ ؟

وقررت دوروثيابراند ان تتصرف وكأن القوى والامكانيات التى تريدها موجودة فعلا ، وفى خلال عام واحد تضاعف انتاجها فى الكتابة عدة مرات ، كما انها اكتشفت فى نفسها موهبة الخطابة العامة ، وهو شىء كانت تخشاه وتتحاشاه من قبل ، وبدأت الطلبات تنهال عليها لالقاء المحاضرات .

ان جهازنا الالكترونى الداخلى يحوى « ذاكرة » تضم حوادث الفشل والاخطاء الماضية ، وهذه التجارب السلبية لاتمنع عملية التعليم ولكنها تساهم فيها مادامت تستخدم بطريقة سليمة ، وينظر اليها باعتبارها انحرافات عن الهدف المرغوب أمكن اكتشافها .

واخطاؤنا وغلطاتنا وفشلنا ، وما نشعر به أحيانا من الذل ، هي خطوات لازمة في عملية التعليم ، ولكن المقصود بها ان تكون « وسيلة الى غاية » ، وليست غاية في حد ذاتها ، وعندما تستنفد اغراضها ينبغي ان تنسى ، اما اذا ظللنا نحتفظ بالخطأ في عقلنا الواعي ، أو أحسسنا بالذنب بسبب هذا الخطأ ، وظللنا نقلل من شأن انفسنا بسببه فان الغلطة أو الفشل نفسه سوف يصبح — دون ان ندرى — الهدف الذي يبقى في الذاكرة والمخيلة .

وذكريات الماضي يمكن ان تؤثر في عملنا الحالي بطريقة عكسية اذا كنا ممعنين فيها وننتهي الى القول في حماقة بأننا « مادمنا قد فشلنا في الامس فلابد اننا سنفشل اليوم » ولكننا في اللحظة التي نبعد فيها مثل هذه الافكار من اذهاننا ونتوقف عن توطيد الماضي ، فان الماضي باخطائه يفقد سلطانه علينا .

سألني يوما أحد مرضاي : « اذا كان تكون النسيج على اثر الجرح شيئا طبيعيا وتلقائيا ، فلماذا لايتكون مثل هذا النسيج عندما يقوم جراح التجميل بعمل قطع في الجلد ؟ » .

والجواب على ذلك هو انك اذا جرحت وجهك فسيلتئم بطريقة طبيعية ، وسيتكون نسيج على اثر الجرح لان هناك قدرا معينا من التوتر في الجرح وتحته مباشرة ، وهذا سوف يشد سطح الجلد ثانية ، صانعا فجوة تمتلىء بنسيج الندبة ، أما عندما يجرى جراح التجميل عملية فانه لايجذب الجلد معا ليقرب اطرافه بوساطة الخياطة فحسب ، بل انه يقطع أيضا قطعة صغيرة من اللحم تحت الجلد حتى لايوجد أى توتر ، ويلتئم القطع في نعومة واستواء ودون ان يترك وراءه سطحا مشوها .

والمهم ان نلاحظ ان نفس الشيء يحدث في حالة الجرح العاطفي ، فاذا لم يكن هناك توتر — أى انك يمكن ان تنساه ببساطة — فلن يتخلف عنه أى اثر لجرح أو تشويه عاطفي .

استخدم تركيبك الآلي بنجاح

أصبحت كلمة « التوتر » من الكلمات الشائعة في لغتنا اليوم ، فنحن نسمي عصرنا هذا « عصر التوتر » .. والقلق والارق وقرحة المعدة اصبحت كلها شيئا مقبولا كجزء ضروري من عالمنا الحديث ، ومع ذلك فانني مقتنع بأنه ليس من الضروري ان يكون الامر كذلك ، ففي استطاعتنا أن نخفف عن انفسنا عبئا كبيرا من

القلق اذا استطعنـا فقط ان نعترف بالحقيقة البسيطة القائلة • ان خالقنا قد أمدنا بمؤونة وفيرة تكفـل لنا النجاح فى هذا العصر أو أىعصر آخر، وذلك بتزويدنا بتركيب آلى للنجاح فى نفوسنا ذاتها ، ومشكلتنـا هى اننا نتجاهل هذا الجهاز ونحاول ان نحل كل مشاكلنا بالفكر الواعى • أو تفكير « المخ الامامى » •

والمخ الامامى اشبـه بالعامل على العقل الالكترونى ، فاننـا نفكر بهذا المخ الامامى ، ونشـعر باحساسنا بالذاتية ، وبهـذا المخ ندرب خيالنا او نحدد أهدافنـا • • ونحن نستخدم المخ الامامى لجمع المعلومات وعمـل الملاحظات ، وتقـدير قيمة المعلومات الحسية الجديدة ، وتكوين الاحكام •

ولكن « المخ الامامى » لايسـتطيع ان يخلق ، وهو لايسنطيع ان يؤدى العمل الذى يجب ان يعمله اكثر مما يسـتطيع العامل الذى يدير العقل الالكترونى ان يقوم بعمل هذا العقل بنفسه ، فوظيفة المخ الامامى هى ان يعين المشـاكل ويتحقق منها ولكنه بطبيعته ذاتها لم يصنع قط لكى يحل هذه المشـاكل كلها ، ومع ذلك فان هذا بالضبط مايحـاول الانسان الحديث ان يفعله • • وهو ان يحل كل مشاكله بالفكر الواعى •

ولمـا كان الانسان الحديث يعتمد اعتمادا كليا تقريبا على مخه الامامى، فانه اصبححريصاجدا،شديد القلق ، كثير الخوف من النتائج • • وعندما نصحنا المسيح « الا نفكر فى الغـد » اعتبر البعض هـذه النصيحة لغوا غير عملى • • ومعذلك فهذه النصيحة ذاتها قدمها لنا عالم النفسالمعروف « وليم جيمس » منذ سنوات بعيدة عنـدما قال فى مقـاله « انجيل الاسـترخاء » ان الانسان الحديث شـديد القلق ، عظيم الاهتمام بالنتائج ، بالغ القلق (وكان هـذا فى عام ١٨٩٩) وانهناك وسيلة أفضل وأسهل • • ان البصيرة والواجب ، وعواطف الطموح والقلق لها ولا شك دور ضرورى جدا فى حياتنا ، ولكن حاول ان تقصرها قـدر الامكان على الفرص التى تكون فيها مهتما باتخاذ قراراتك العـامة واكثرها بعدا عن التفاصيل • • وعنـدما تصل الى قرار ، فلا تبـد أى اهتمام بشأن النتيجـة • • أطلق العنان لاجهزتك العقلية والعمليةودعها تجر فى حرية ، وستكون الخـدمة التى تؤديها لك أفضل بنسبة مضاعفة •

ويمكن رؤية الدليل علىصحة هذا

المبدأ في تجارب الكتاب والمخترعين وغيرهم من العاملين في ميادين الخلق والابتداع ، اذسيقولون لنا جميعا ان الافكار الخالقة ليست تفكيرا واعيا ناتجا عن تفكير بالمخ الامامى ، بل هى تأتى طوعا أشبه ببرق السماء ، وذلك عندما ينطلق العقل الواعى ويشغل بشيء آخر .. وهذه الافكار الخالقة لاتأتى بطبيعة الحال دون تفكير واع تمهيدى حول المشكلة . وتشير كل الدلائل الى الجزم بأنه لكى تتلقى وحيا أو الهاما فان على الانسان ان يكون مهتما أولا بحل مشكلة معينة ، أى انه يجب ان يفكر فيها بطريقة واعية ، ويبحث كل سبل العمل الممكنة ، ولكن بعد ان يحدد المشكلة ويحصل على كل المعلومات التى يستطيع الحصول عليها ، فان أى كفاح اضافى لن يفيد ، بل يبدو انه يعرقل العثور على حل .

يقول برتراند راسل : « لقد وجدت اننى اذا كنت مضطرا لكتابة بعض الموضوعات الصعبة ، فان أفضل وسيلة لذلك هى ان أفكر فيها باهتمام بالغ وبأعظم جهد استطيع ان ابذله .. وذلك خلال بضع ساعات أو بضعة أيام ، وفى نهاية هذا الوقت ابدأ فى اصدار الاوامر .. اى ان يسير العمل تحت الارض وبعد بضعة اشهر ، أعود الى الموضوع فى وعى ، فأجد ان العمل قد تم انجازه » .

فاذا كنت تكافح مشكلة ما دون ان تحرز أى تقدم واضح ، فحاول أن تبعدها عن ذهنك ، واجل اتخاذ قرار فيها الى ان تتاح لك فرصة « للندم عليها » . وقد قيل ان سير ولتر سكوت كان يقول انه كلما وجد ان افكاره لاتطاوعه ، قال لنفسه : « حسنا .. سوف اجدها فى السابعة من صباح غد» ثم ينام .

ويجب ألا نفترض ان هذه العملية من عمل العقل الباطن مقصورة على الكتاب والمخترعين والذين يشتغلون بالاعمال الخالقة ، فنحن جميعا نقوم بأعمال خالقة ، سواء أكنا ربات بيوت نعمل فى المطبخ ، أو مدرسين أو طلبة أو بائعين أو رجال اعمال .. كلنا لديه نفس التركيب الآلى للنجاح ، وسوف ينجح فى حل المشاكل الشخصية ، كادارة محل أو بيع السلع ، تماما كما ينجح غيرنا فى كتابة قصة او اختراع .. وبعض علماء النفس يصفون مانسميه بأنه « عبقرية » على اعتبار انه عملية أو طريقة طبيعية يعمل خلالها العقل البشرى لحل اية مشكلة .. وليس فى

كتابة مؤلف او رسم صورة فقط .

ولكن هناك كلمةتحذير واحدة ..
وهى اننا لانستطيع ان نقوم الا بعمل واحد فقط فى الوقتالواحد .. فاذا كنت تستخدم عقلا الكترونيا ، فلابد من ان تخلى الآلة من المسائلالسابقة قبل ان تعهد اليها بمسألة جديدة ، والا فان اجزاء من المسائل القديمة أو الموقف السابق سوف تستمر ضمن الموقف الجديد وتقدم لكالآلة اجابة خاطئة .

والعادة السخيفة التى تجعلك تحاول عمل اشياء كثيرة فورا هى من اكبر اسباب الارتباك وخيبة الامل والعصبية .. فرجل الاعمال بدلا من أن يركز فكره على خطاب واحد يقوم باملائه ، فانه يفكر فى مؤخرة عقله فى كل الاشياء التى يجب ان ينجزها اليوم ، أو هذا الاسبوع ، ويحاول عقله - دون وعى - ان ينجزها كلها فورا .

اعمل على تخفيف هذا الضغط . حتى فى اكثر ايامك عملا ، فان اكثر الساعات زحاما تمر بنا لحظة فى كل مرة ، ومهما كانت المشاكل أو الاعمال أو انواع التوتر التى نواجهها كثيرة ، فانها تأتى الينا دائما واحدة واحدة .. فهذه هى الطريقة الوحيدة التى يمكن ان تأتى بها

أفضل الصور الذاتية

طلب الى العالم الفسيولوجى « ايفان بافلوف » وهو على فراش موته ان يقدم آخر نصائحه الى تلاميذه عن كيفية احراز النجاح ، فأجاب : « العاطفة والتدرج » فاذا أردنا أن نحسن أنفسنا الى حد كاف ، وكنا على استعداد لان نقوم بتدريبات منتظمة لهذه الغاية ، فان تركيبنا الآلى الداخلى سوف يكافىء جهودنا باخلاص ، والمكافأة بحرية الشخصية وحدها يمكن ان تكون فائدتها لاتعد ولا تحصى ..

انمانسميه شخصيةليسفىالواقع غير التعبير الحر الكامل عن الذات الحقيقية . فعندما نقول ان لشخص ما « شخصية طيبة » فان مانعنيه حقا هو انه استطاع ان يحرر القوى الابتداعية فى نفسه ، وانه اصبح قادرا على التعبير عن ذاته الحقيقية .. وكل انسان مثلا يحب الطفل لا من أجل ما يستطيع الطفل أن يعرفه أو يفعله ، أو مايملكه ، بل لمجرد أنه هو نفسه .. فالطفل أمين فى عاطفته دون ردع علىالاقل .. وهو يمثل الحد الاقصى للمبدأ النفسانى القائل : « كن نفسك »

ان الشخصيـــــة الضعيفة ، والشخصية المقيـدة ، هما شخصية واحدة ومتمـاثلة . فالفرد الضعيف الشخصية لايعبر عن النفس الخالقـة في اعماقه . انه يخاف ان يكون نفسه، ومن المحتمل ان يتدفق الفشل الناتج من ذلك الى كل مايفعل .

فدعونا لانقيد تقبلنا للحياة بشعور عدم الجـــدارة ، فقد اتاح لنا الله العفو والســعادة اللذين يتأتيان عن تقبل النفس ، وهى اهانة للخالق أن ندير ظهورنا لهـــذه المنح ونقول ان الشيء الذى خلقه ـ وهو الانسان ـ لايستأهل شيئا أو لااهمية له !

ان أكثر صـور الذات واقعية هى ان تفهم نفسـك باعتبار انك صنعت فى صورة الله ، وانك لن تستطيع ان تدرك هذه العقيـدة باخلاص الا اذا جربت احســـاسا جديدا عميقا من القوة والسلطان .

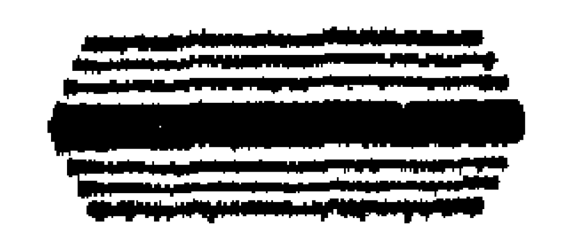
ملخصة عن كتاب« الدراسة النفسية للعقول » بقلم الدكتور ماكويل مالتز



الفرق ..

سالت المضيفة ضيفها الضابط الكبير الذى عاد اخيرا الى واشنطون من ميدان القتال عن رايه في الحياة فى العاصمة الامريكية فقال :

ـ ان الحياة هنا اقسى منها فى اوربا خلال الحرب ... فان كل الاعداء هناك يرتدون ثيابا تكشف عن شخصيتهم !..



استثمار جيد !

بعد ان امنت على حيـاتى بمبلغ ٥٠ الف دولار قبل قيامى برحلة بالطائرة .. صعدت على ميزان قريب ووضعت فيه قرشـا ، فاذا فاذا بى اجد وزنى مكتوبا على بطاقة ، تحمل على ظهرها هذه الكلمات :

« استثمار اخير قد يعود بارباح ضخمة »!

هذه هي الدنيا

كنت أقضى فترة الراحـــــة فى المستشفى بعد ولادة طفلنا الثالث ، عندما وجدت الفرصة متاحة لى لاقرأ رواية بوريس باسترناك المعـــروفة « دكتور زيفاجو » .. وكانت موضوعة على المائدة المجاورة لفراشي مباشرة .

وأقبلت احدى التلميذات الممرضات وقرأت عنوان الرواية ... ثم قالت فى ثقة :

ـ اذا كنت تبحثـين عن افضـل المعلومات للعناية بالطفل ، فان دكتور « سبوك » هو أفضل من يدلك عليها

***

اقبلت شقراء ساحرة ذات قـوام بديع الى قسم الهدايا فى المتجر الكبير الذى أعمل فيه بهوليوود ، وأخـذت تفحص بعض الورود الصناعية ... وبدا انها لاتجد بغيتها بسهولة ... فسألتها عن الغرض الذى تريدها من أجله ، لعلنى استطيع مساعدتها .. فامسكت بوردتين صغيرتين .. وقالت ضاحكة :

ـ لن تصدقنى اذا قلت لك ..

وبعد أيام قليلة ، كنت فى ناد ليلى ، عندما ظهرت احدى الفنانات لتقـدم دورها .. ولاحظت أن وجه الفنـانة مألوف لدى ، وما كادت تقترب منى ، حتى عرفتها ..

لقد كانت زبونتى الشقراء الساحرة .. عارية كما ولدتها أمها ، لايسترها غير الوردتين الحمراوين اللتين بعتهما لها منذ أيام !

***

كانت احدى الفتيات اللواتى يعملن معنـــا فى قسم البطاقات الرئيسية بشركة آلات العمل الحاسبة الدولية تحاول أن تضع بعض البطـاقات فى آلة منها ، ولكنها عندما ضغطت على المفتاح بقوة تعطلت الآلة ..

واستدعى عامل لاصلاحها ، بعـد ساعات العمل ، وفى الصباح التالى ، وجدنا ورقة فوق الآلة كتب عليها :

« دقى على المفتـــاح بخفة كأنه صديقك .. ولا تدقى عليـــه كأنه زوجك .. وشكرا » !

***

اشترى والداى المتقاعدان فيـلا جميلة وسط الجبال ... ولـكى يتمتعـا بالمناظر التى حولهما . قررا

اقامة شرفة جديدة ، وطلبا من تاجر قريب أن يحضر لهما الاسمنت والطوب اللازم ... ولكن الرجل لم يحضر الشحنة الاولى الا بعد بضعة أيام ..

وقالت له امى متوسلة :

ـ ألا تستطيع أن تحضر شحنة أخرى اليوم ، حتى نبدأ العمل ؟

فقال تاجر الجبل :

ـ كلا يا سيدتى .. غدا سيكون يوما آخر ... ولو لم يكن كذلك لما احتجت اليه ..

***

فى خلال ٣١ عاما أمضيتها كرجل دينى ، عقدت الكثير من الزيجات .. ولكن واحدة منها لا تزال ماثلة فى ذهنى الى اليوم ..

كان العروسان وحيدين ، وبعد أن انتهى الحفل وأوشكا على الانصراف ، غادر العريس السيارة ودار خلفها ، ثم أخرج شيئا من الحقيبة .. وبعد أن انطلقا بالسيارة ، رأيت على الحاجز المعدنى الخلفى لافتة صغيرة مكتوبا عليها باليد : « تزوجا حديثا »

***

كنا قد انتقلنا حديثا الى مدينة جديدة .. واحسست بكآبة وحنين الى بلدتنا القديمة ، وبعد يوم مرهق واجهت خلاله مشكلات العمل الجديد ، أعلن موظف الاستقبال وصول زائر لى ...

ودخلت مكتبى سيدة بهية الطلعة .. وبعد لحظة واحدة استطاعت أن تزيل كل احساساتى بالقلق والكآبة ، اذ قالت لى :

ـ لقد قرأت فى الصحف أنك انتقلت مع أسرتك الى منزل جديد بهذه البلدة ، ولما كان عنوان منزلكم مألوفا لى ، لاننى عشت فيه مع زوجى سنوات كثيرة ، فقد رأيت أن أزوركم لاتمنى لكم نفس الصحة والسعادة التى تمتعنا بها عندما كنا نقيم فى هذا المنزل ..

***

كنت قد انتهيت من اعداد مكتبى الخاص بقياس قوة الابصار فى منزلنا الذى استأجرناه فى حى جديد ، عندما اقبلت اول زبونة وطلبت منى أن أصلح نظارتها ، ففحصتها ولكنى لم أجد بها اى عيب ، وأخبرتها بذلك فقالت :

ـ اننى اعرف ذلك ... لقد كانت تلك مجرد حجة للحضور والتعرف بكم ، حتى تشعروا بترحيبنا بقدومكم

لقد اشاعت هذه التجربة دفئا واشراقا دائما فى قلوبنا ... فقد كنا الاسرة اليابانية الامريكية الوحيدة فى ذلك الحى !

روى نيشيكاوا



من لندن إلى كلكتا والعودة بسيارة أوستن جيبسي

اردات ماري ماثر وابوها الذهاب الى كلكتا على الطريق الشـــاق ـ فوق معابر الالب ، وصـــحاري ايران ، وطرق غابات الهند .. وقالت الآنســـة ماثر « ومن ثم اخترنا سيارة اوستن جيبسي ـ وقد ادهشتنا منذ البداية »

جاءت العقبـــات الاولى عند عبور الجبال شديدة الانحدار بشرق تركيا . وقد جعلت الطرقات المغطاة بالثلج الاحوال قاسية جدا ولكن جيبسي ، بعجلاتهـــا الاربع المندفعة ثبتت في مكانهـــا دون حاجة الى السلاسل الخاصة بالثلج .

وبدأت المرحلة الشاقة فعلا على الطرقات الملتوية ذات الحفر العريضة في ايران .. وفي افغانستان حيث احدثت الكباري المحطمة فراغات واســـعة في الطرقات ، مما يضطر المرء الى الالتفاف او القيادة في النهر .

طرق الغابات والنمور :

وفي الهند ، تجنبنا الطرق الرئيســـية على قدر المستطاع ، وزرنا القرى النائية الواقعة على طرق الغـــابات ، وقد ذهبنا ذات مرة لاستكشاف النمور . وفي كثير من الاحايين ارغمتنا الطرق الضـــيقة على عبور الحقـــول المحروثة او جوانب التلال الحجرية . ولكن جيبسي جنبتنا جميع المخاطر والمتـــاعب .. وبعد ان قطعنـــا ١٧٫٠٠٠ ميل في درجات حرارة متفاوتة التطرف ، وعلى طرقات مختلفة الاحوال ، عادت بنـــا الى الوطن بغير ان يحدث لنا اى مكروه كبير

Austin



OF ENGLAND

AUSTIN MOTOR EXPORT CORPORATION LIMITED
BIRMINGHAM · ENGLAND

كيف تساعد مجموعة انجلش اليكتريك

في كل بقعة من الارض – في الدول الصناعية وفي الدول التي تحتاج للصناعة – تبذل مجموعة شركات انجليش السكتريك (التي تضم نابير) نشاطاً بطرق كثيرة ، وبالاخص في تهيئة وسيلة توليد القوة الكهربائية وتوزيعها واستخدامها .

ان مصانعها الموجودة في خمس قارات ، و اعمالها الفنية العظيمة ، وتجاربها الواسعة ، تجعل هذه المنظمة العالمية فخورة بما تقدمه من خدمات لتنمية موارد العالم شركة انجليش الكتريك ليمتد ماركوني هاوس ، استراند ، لندن WC-2

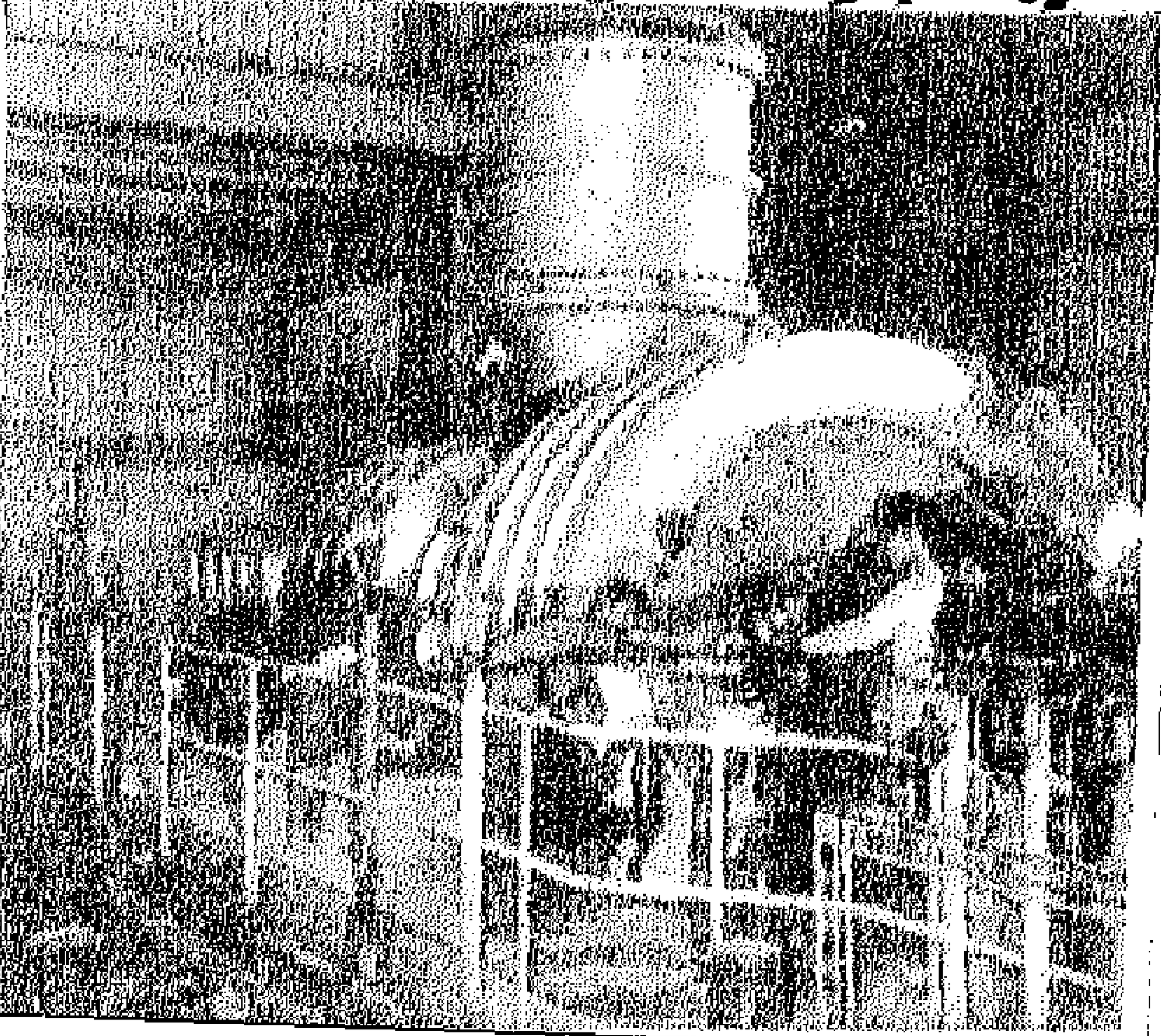
مصنع توليد استخدام قوة البخار او الماء او الغاز او الزيت او الطاقة الذرية – توربينات تعمل بالغاز – محولات • مكثفات • مفاتيح توصيل التيار • موتورات • تصنيع كهربائي • اجهزة اللحام • قاطرات كهربائية وديزل • كهربة كاملة لخطوط السكة الحديد • مراوح للبواخر وقطع اضافية • طائرات • مهمات طائرات • صواريخ موجهة • الات حاسبة • واجهزة صناعية الكترونية • عدادات وادوات كهربائية • اجهزة منزلية كهربائية •

د • نابير وولده ليمتد ، باكتون ، لندن W-3 تنتج التوربينات الهوائية الغازية والمحركات الصاروخية والمضخات الثقالة ومحركات الديزل البحرية والصناعية وقاطرات الديزل والمراوح التوربينية واجهزة «سبرايمات» التي تدفىء السطوح لاذابة الثلج

وهم شركاء في التقدم مع ماركوني ومسابك فالكان وروبرت ستيفنسون وهاوثورنز مجموعة شركات انجليش الكتريك ..

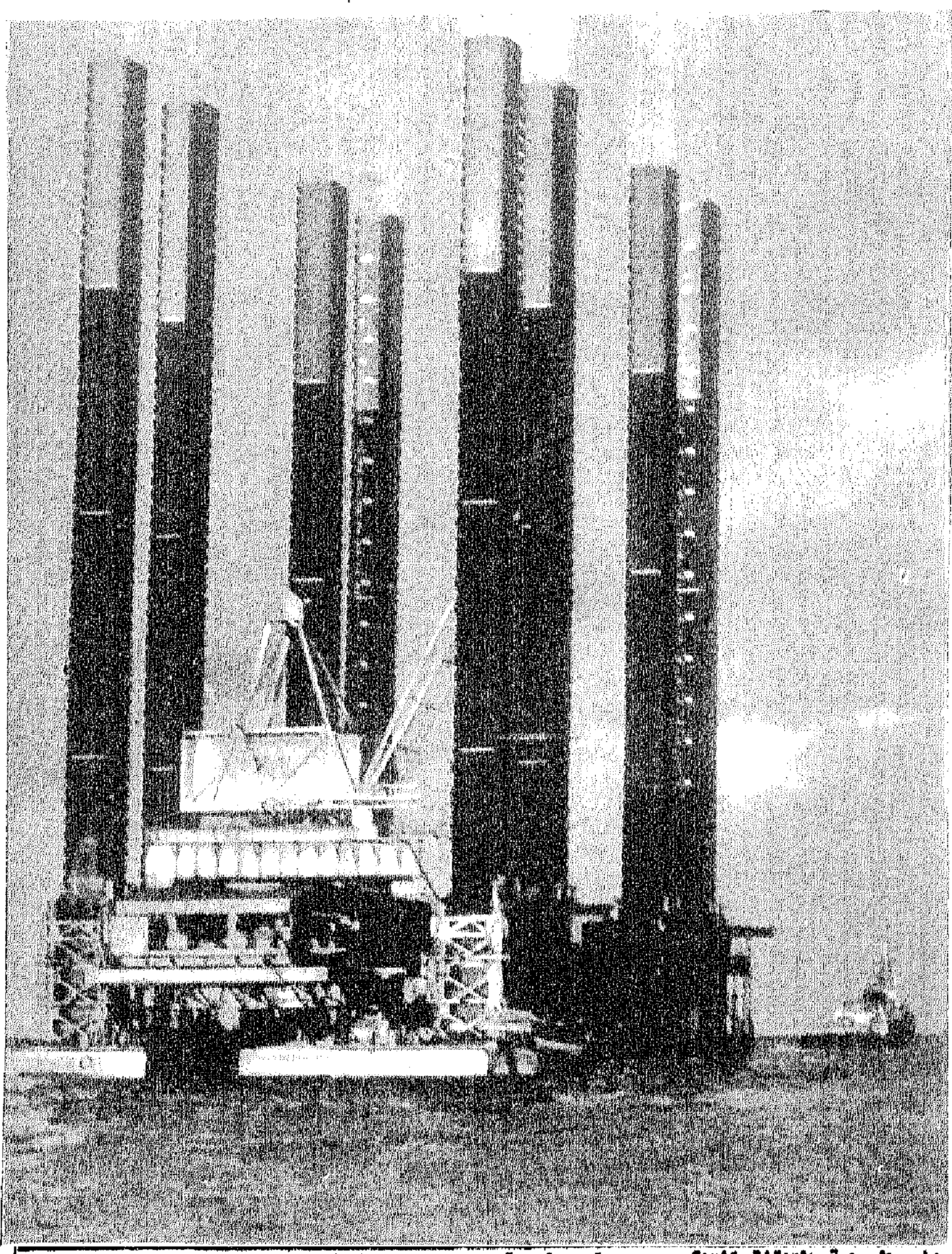


ورد شركة انجليش الكتريك المصنع وجميع مهمات محطة توليد القوى بهرفانل ، بما في ذلك ثلاث مجموعات توليد توربين هالي ٣٦٠٠٠ كيلو واط وذلك بموجب العقد الشامل المبرم بالاشتراك مع المهندسين المدنيين جورج وشركاه ليمتد وتبين الصورة مجموعة المفاتيح ...



العراق :
التوربين الغازي الاول من ثلاثة توربينات انجليش الكتريك قوة ٨٠٠٠ حصان التي وردتها الشركة لشركة البترول العراقية لتشغيل المكابس في محطة كركوك

العالم كله



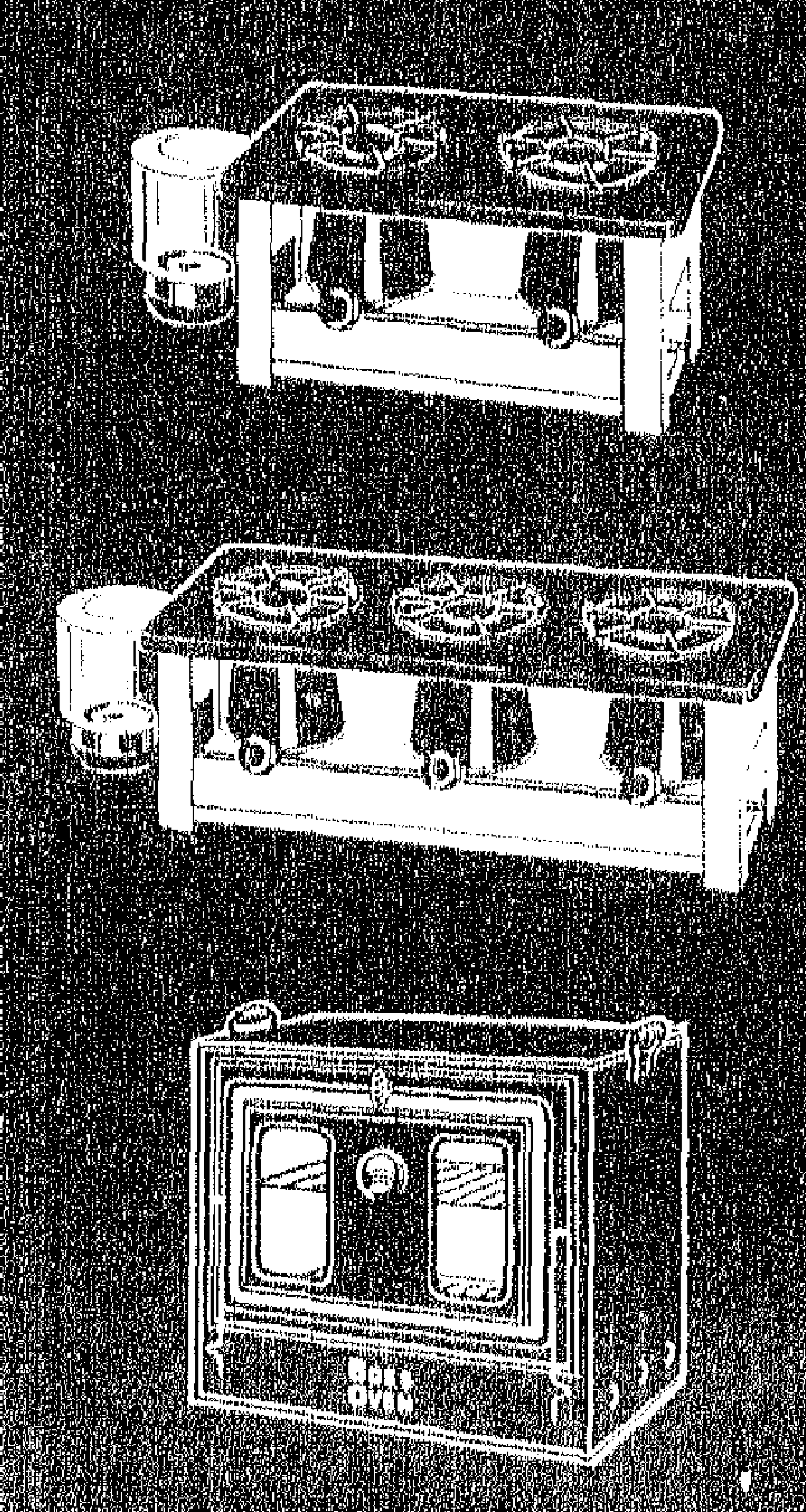
هذه العوامة المتنقلة للتنقيب عن البترول مقواة بمصنع انجليش الخزيك ، وهي ترى في طريقها الى الخليج الفارسي ، وسوف ترفع عوامة الحفر نفسها فوق سطح الماء على « ارجلها » الثمان الطويلة ...

للطهي الأحسن

BOSS

كيروسين

مواقد - افران



ستفخر بامتلاك موقد بوس جميل يعمل بالغاز ..
انها مواقد مريحة واقتصادية في استعمالها ..
مصقولة بميناء ملونة باللون الابيض او القرنفلي او
الاصفر ولها أسطح من البورسلين، وهي مزودة بـ ٢
او ٣ أو ٤ شعلات بوس التي يمكن اشعالها وتعديلها
بسهولة .. مما يجعل الطهي سريعا قليل التكاليف
.. ونظرا لانه ليست هناك حاجة الى وقود اووصلات
سلك ، لذلك يمكن استخدام الموقد في اي مكان .

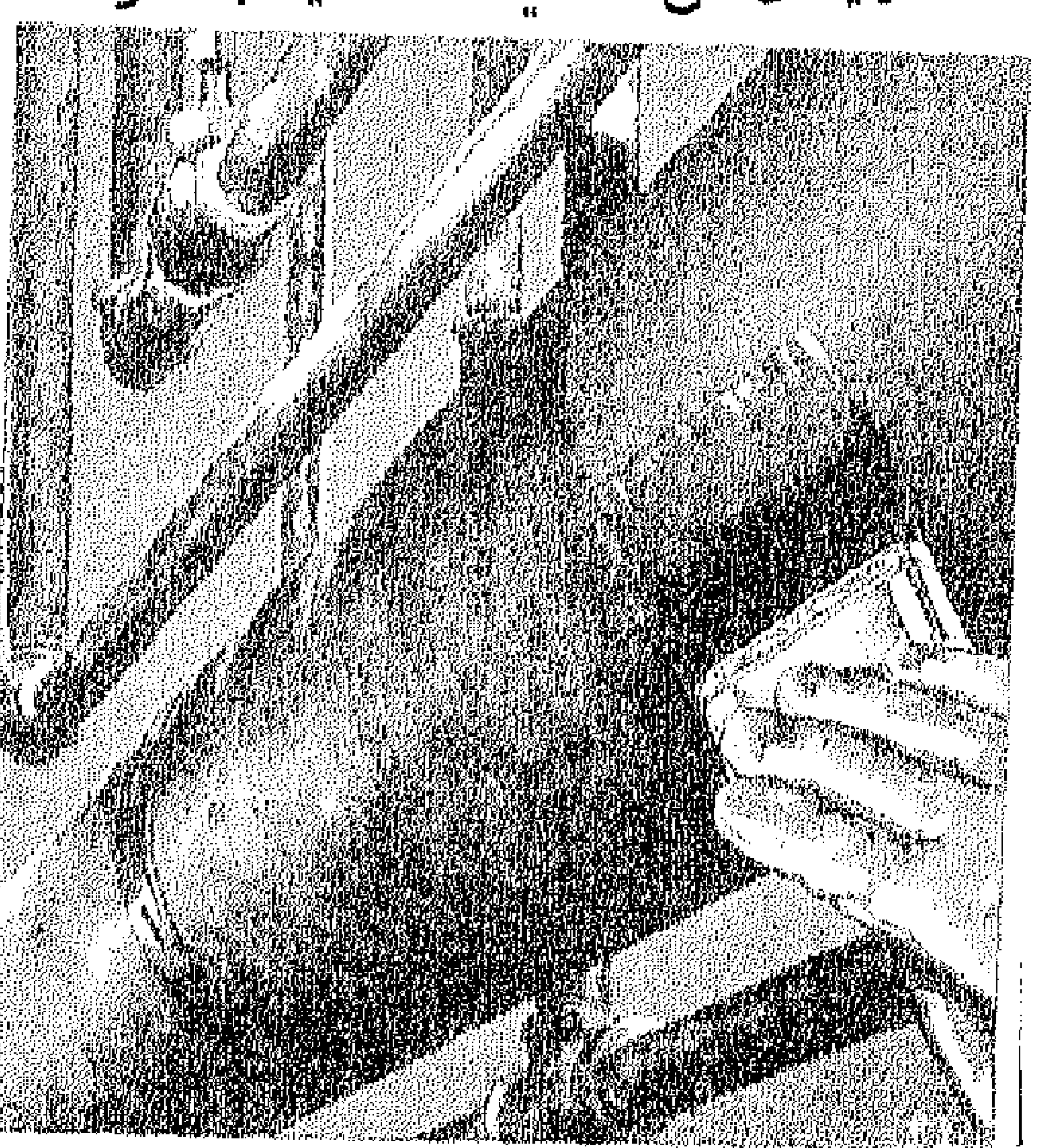
ان افران بوس الشهورة تركب عل شعلة أو
شعلتين في أي موقد .. وبابها لوح زجاجي ومؤشر
يبين درجة الحرارة ، كما ان تركيبه متين

شاهد ، مجموعة بوس لدى الوكيل

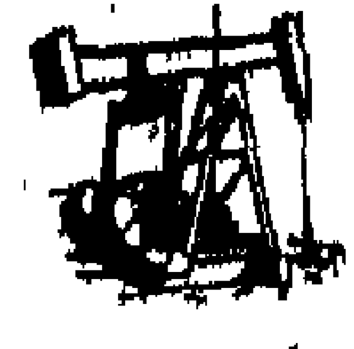
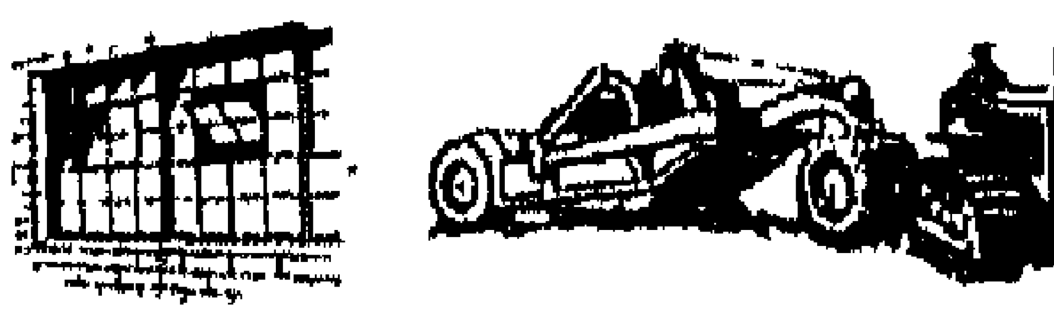
THE HUENEFELD CO. CINCINNATI 25, OHIO, U.S.A.

أوقف الصدأ ®
باستعمال
رستوليوم ®

يمكن ايقاف الصدأ باستعمال دهان رستوليوم الأحمر الأساسي ٧٦٩ المشهور المانع للرطوبة الذي جرب في مختلف الصناعات في الولايات المتحدة الامريكية وفي كثيرمن البلدان الاخرى لأكثرمن ٣٥ سنة ٠ وهوشائع الاستعمال لايقاف الصدأ ويقلل من تكاليف العناية بالخزانات والمواسير والآلات والمعدات وحديد البناء والحواجز المعدنية وغير ذلك من الأجهزة المعدنية القابله للصدأ ٠



طريقة الأستعمال : اكشط الصدأ العالق أو ادعكه بفرشاة من الاسلاك الحديدية ، ثم اطلي السطح الصدىء برستوليوم الأحمر الأساسي ٧٦٩ المانع الرطوبة ٠ ان زيت السمك المستخرج خاصة لرستوليوم والمستعمل كأساس في صنعه يتغلغل في الصدأ حتى يصل الى المعدن طاردا الرطوبة والهواء ثم يجف ليؤلف سطحا مدهونا متينا دائما ٠

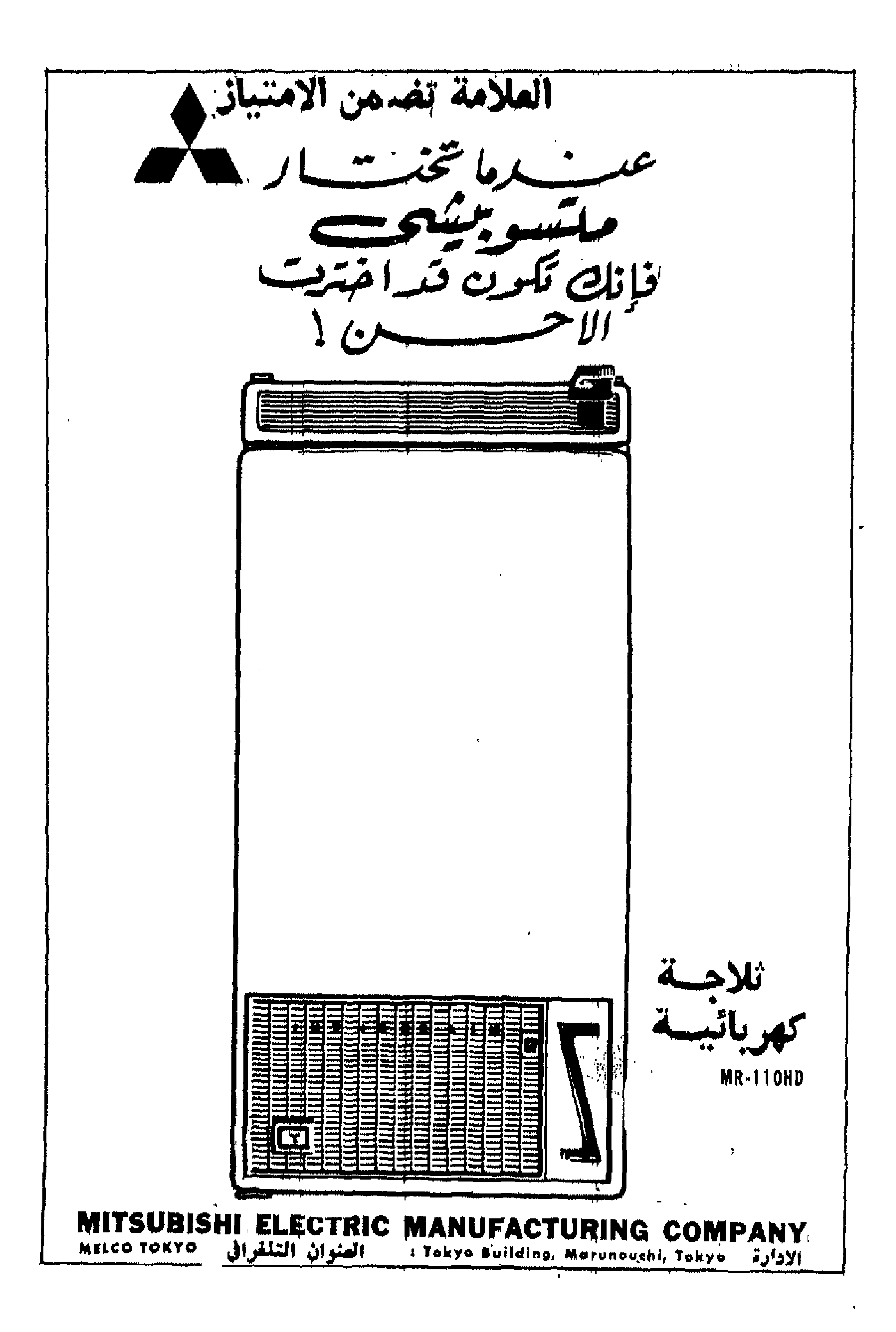





انك توفر الوقت والمال لانك لن تكون بحاجة الى تهيئة السطح بالطرق العاديه التي تكلف كثيرا ،

قام بصنعه :

RUST-OLEUM CORPORATION and by **RUST-OLEUM (NEDERLAND) N. V.**
2424 Oakton St., P.O. Box 32, Evanston, Ill., U.S.A. Paul Krugerkade 10, P.O. Box 602, Haarlem, The Netherlands


العلامة تضمن الامتياز
عندما تختار
ملتسوبيشي
فإنك تكون قد اخترت
الاحسن !
ثلاجة
كهربائية
MR-110HD
MITSUBISHI ELECTRIC MANUFACTURING COMPANY
MELCO TOKYO العنوان التلغرافي : Tokyo Building, Marunouchi, Tokyo الإدارة



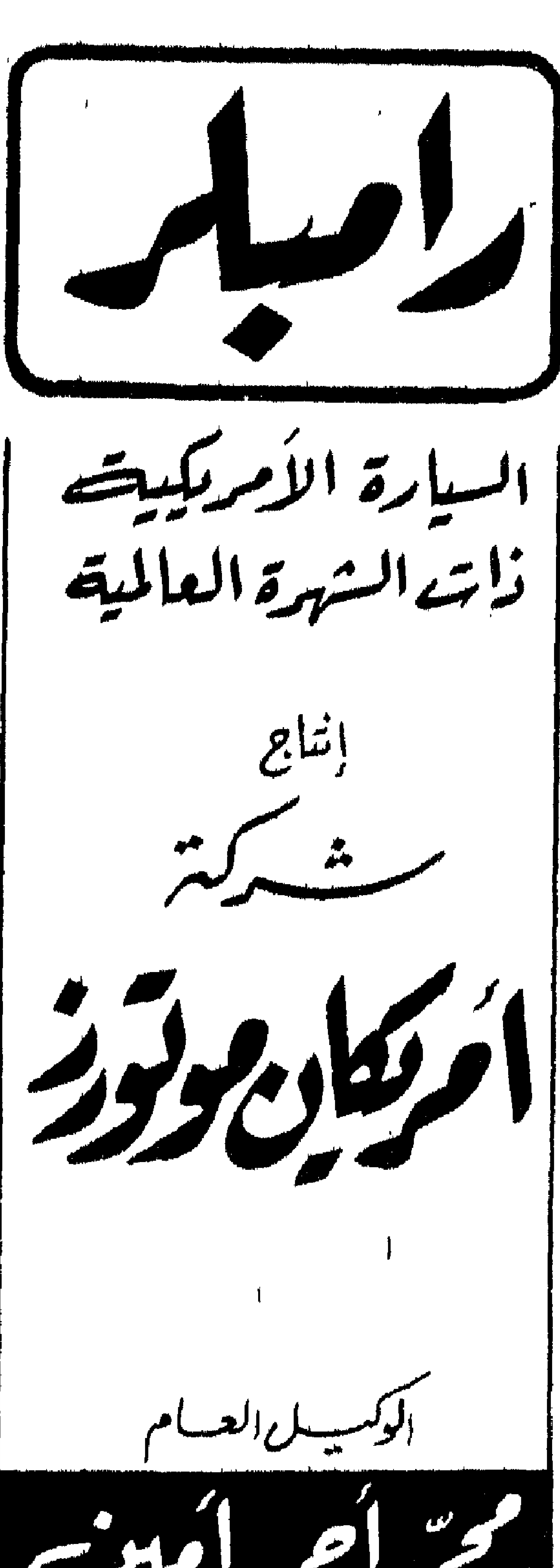
لكل معصم ...
ولكل ساعة ...
أساور الساعة
Elastofixo و Fixoflex
توجد من هذه الأساور
العصرية القابلة للتمدد مجموعة كبيرة
متنوعة التصميم والصفات
لساعات السيدات والرجال
يمكن الحصول عليها من
أي محل مجوهرات .
RW
1885 1960

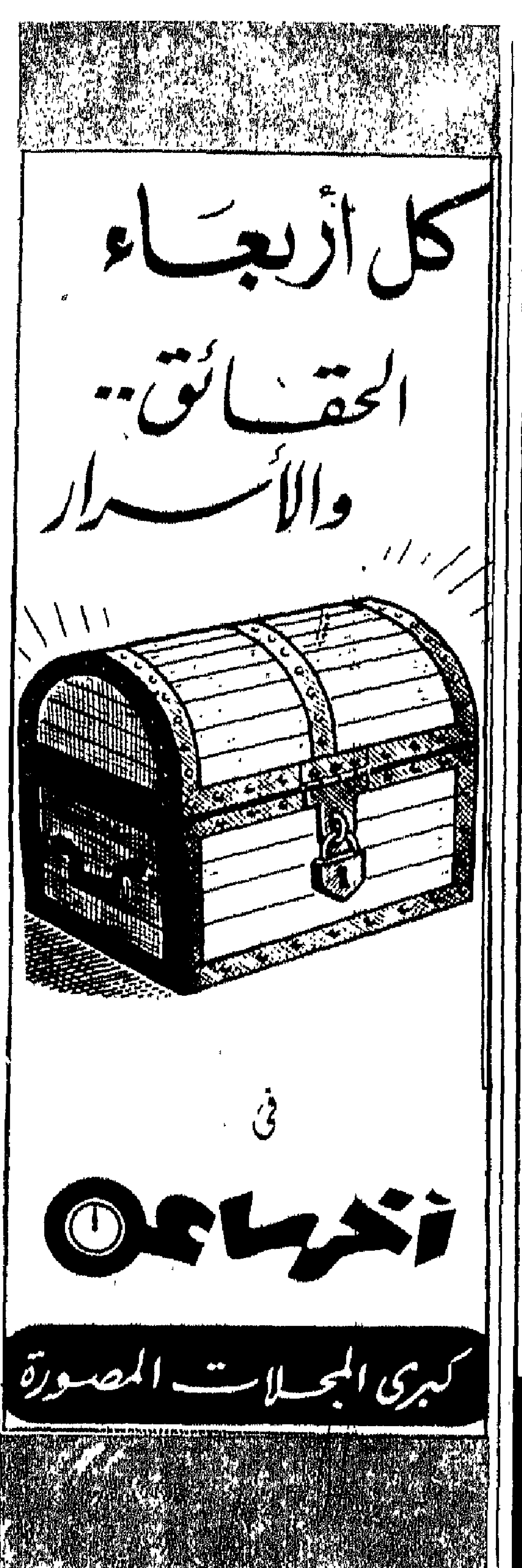
حقائق عن أرامكو



فى مختبر عمليات الزيت يقوم فنى ماهر تدرب فى مدارس الشركة بإجراء الاختبارات الضرورية لوقاية الزيت من التلوث داخل الأنابيب . وهو يتعلم كيفية استعمال جهاز خاص لتقرير نسبة الماء المالح فى الزيت . فإن ارتفعت نسبته تعرضت الأنابيب للتآكل بدرجة كبيرة .. وهناك نحو ٤٥٠٠ موظف سعودى يتلقون مثل هذا التدريب العملى كل شهر فى مراكز التدريب الصناعى بالشركة .

(PR161-2a)


رامبلر
السيارة الأمريكية
ذات الشهرة العالمية
إنتاج
شركة
أمريكان موتورز
الوكيل العام
محمد أحمد أمين
كويت


كل أربعاء
الحقائق..
والأسرار
في
آخر ساعة
كبرى المجلات المصورة

الضحك خير دواء

طلب الى الممثل الامريكي هانز كونريد ان يتصور شكل السيارة ١٩٧٠ في احد برامج التليفزيون ، فقال :

ـ انني اتصورها ولا يزال ثمنها غير مدفوع حتى سنة ١٩٨٠ !

***

سالت احـــدى الفتيات زميلتها السابقة في الدراسة :

اي نـــوع من الازواج كان مـــن نصيبك ؟

فاجابت الاخرى :

ـ انه من النـــوع الذى اذا قال « فيوليت » اثناء نومه ، يكون حديثه عن الزهور !

***

كان راعي البقر العجوز يحتفل بعيد ميـلاده المائة ، عندما ســاله بعض الصحفيين عن السر في طول عمره ، فاجاب المعمر :

ـ هل تذكرون حادث اطلاق النـــار على بانشو فيريتو ؟ انني اعرف طوال عمرى ان البوليس لم يعرف قـــط من الذى قتل بانشو !

كانت صديقتى التى تبلغ الثمانين من عمرها تصرعلى اداء اعمالها المنزلية بنفسها ... وحدث يوما أن احست بألم في ذراعها اليمنى فاقنعتها بالذهاب لرؤية الطبيب

وفي اليوم التالى اتصلت بها تليفونيا لاسـألها ان كانت ستحضر احـــد الاجتماعات فقالت كلا ... لااستطيع الذهاب . لقد قال الطبيب ان ذراعي في حالة سيئة جدا، وانني اذا لم اتوقف عن استخدامها كثيرا فانه سيضطر لوضعها في جبيرة من الجبس، ومن ثم فانني اريد ان اغسل النوافذ واضع الستائر قبل ان يضع هو الجبيرة !

***

قالت الفتاة لصديقتها :

ـ انني لا استطيع ان اتحمله اكثر من ساعة واحدة ، لانه يمل الاستماع الى بعد ذلك !

***

اعلن احد متاجر بروكلين انه سوف يمنح هدايا ثمينة للعميل رقم مليون في تاريخ المتجر ... وما كاد العميل الذى ينطبق عليه هـــذا الرقم يدخل باب المتجر ، حتى استقبل باحتفـــال كبير والقى مدير المتجر كلمة بين يديه ، ثم قـــدم له الهدايا والتقطت له بعض الصور .. وبعد ذلك، واصل العميل سيره الى المكان الذى كان يقصده ... وهو قسم الشكاوى !



من ريدرز دايجست

في كل مقالة لذة دائمة

صفحة

حزيران ١٩٦١ .. ذو الحجة ١٣٨٠